

คตัตถธรรมนำชีวิตรัตนา

# คตัตถธรรมนำชีวิตรัตนา





อนุสรณ์  
งานพระราชทานเพลิงศพ

พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์  
(สุกรี คุณงุโร พวงสถิตย์)

อดีตเจ้าอาวาสวัดจุฬามณี  
ณ เมรุวัดจุฬามณี  
ต. บ้านเลง อ. เมือง จ. ระยอง

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544  
เวลา 16:00 น.





หมายรับสั่งที่ ๑๒๔๔



(แบบ ก.)

สำนักพระราชวัง

๒๙ มีนาคม ๒๕๔๔

พระราชทานเพลิงศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสตร์ (สุกรี ภูณงฺกร) อดีตเจ้าอาวาสวัดจุฬามณี  
ณ เมรุวัดจุฬามณี อำเภอเมือง จังหวัดระยอง

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔ เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

ทองหล่อ/พิมพ์/ศิริ/ทาน.

วัน	หน้าที่	พนักงานพระราชพิธี
		นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสตร์ (สุกรี ภูณงฺกร)
	เพื่อทราบ	
		ติดต่อยกขึ้นหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง
		ไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยให้ถามผู้รับรับสั่ง  
โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

หมายรับสั่งที่ ๑๒๔๔ หน้าที่ เจ้าภาพศพ พระครูวิจิตรธรรมานุศาสตร์ (สุกรี ภูณงฺกร)  
เรื่อง พระราชทานหีบเพลิง ณ เมรุวัดจุฬามณี จ ระยอง วันอาทิตย์ที่ ๑๓ พฤษภาคม มี.ศ. ๕๔  
ได้รับวันที่ พ.ศ. ๒๕๔๔ เวลา

(ลงชื่อผู้รับหมาย)

# สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

ในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพพระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดจุฬามณี ตำบลบ้านแลง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง ในวันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544 เวลา 16.00 น. นับเป็นการพระราชทานเกียรติอย่างสูงยิ่งแก่สกุลพวงสกลิตย์ หากพระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ยังรู้ตัววยวิญาณใด ๆ คงจะมีความปิติโสมนัสและซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า สกุลพวงสกลิตย์ และคณะศิษยานุศิษย์ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาทด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เพื่อเป็นสรรพสิริสวัสดิมงคลแก่วงศ์ตระกูลสืบไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า สกุลพวงสกลิตย์ และคณะศิษยานุศิษย์

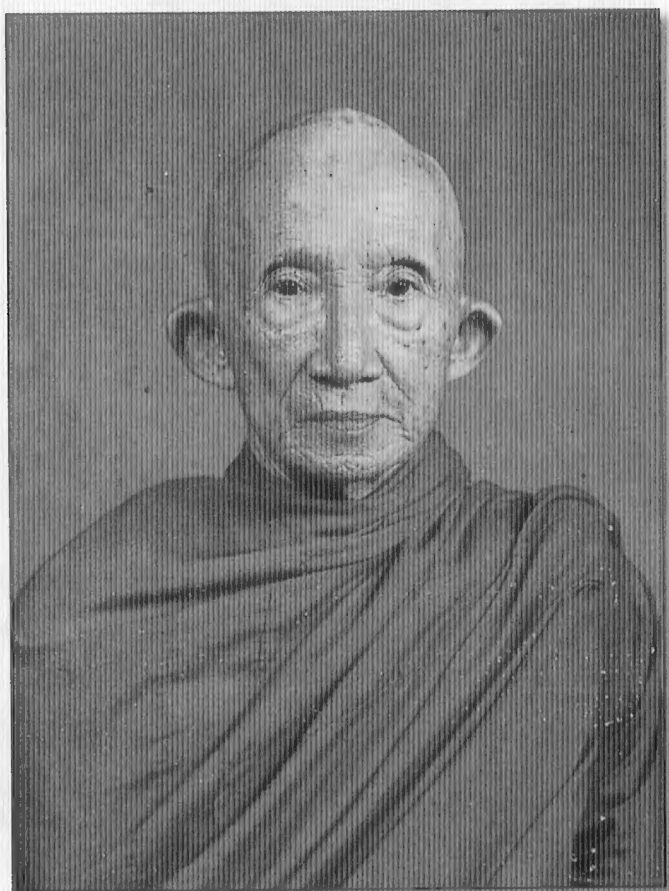




พระมหารัชชมังคลาจารย์ (นิทุเทศกเถร)

(เทศ วิชยานุกรณ์)

ผู้ก่อตั้งวัดคณะธรรมยุต จังหวัดระยอง



พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์

(สุกรี คุณงุโร)

(วัดสุกรีไพบูลย์)

วัดสุกรีไพบูลย์ กรุงเทพมหานคร



# ชีวประวัติ

ดร.พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์  
หลวงพ่อสุนทรี คุณงุโ (พวงสถิตย)

## ชาติภูมิ

พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ เดิมชื่อ สุนทรี พวงสถิตย บิดาชื่อ สำราญ พวงสถิตย มารดาชื่อ นางเรือง พวงสถิตย เกิดเมื่อ วันจันทร์ที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2459 กทม. มีพี่น้องร่วมบิดามารดา 3 คน

1. พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์
2. นางจิตรตรา วิริยะศิริ (ถึงแก่กรรม)
3. นางอมร พวงสถิตย

## เบื้องต้น

- 6 ขวบ เข้าเป็นศิษย์วัด เรียนหนังสือที่วัดอวรุทวิสิตาราม
- 7 ขวบ เข้าเรียนประถมหนึ่ง
- 9 ขวบ เป็นศิษย์วัดราชาธิวาส
- 12 ขวบ พ้นจากเด็กวัดกลับมาอยู่บ้านเดิมฝั่งธนบุรีเรียนต่อชั้นมัธยม

- 18 ปี สมัครเข้ารับราชการทหารเรือรุ่นพิเศษ
- 21 ปี เรียนสอบเทียบจากการศึกษาชั้นมัธยมที่ 8
- 22 ปี ถูกเกณฑ์รบศึกอินโดจีน
- 24 ปี ลาออกจากราชการ
- 27 ปี เข้าร่วมขบวนการเสรีไทยและไปต่างประเทศ
- 42 ปี วันที่ 2 พฤศจิกายน 2502 บรรพชาสามเณรที่วัดสัมพันธวงศ์  
กทม. โดยมีพระเดชพระคุณ พระรัชมงคลมุนี (นิเทศโก) เป็นอุปัชฌายะ
- 42 ปี วันที่ 12 ธันวาคม ญัตติอุปสมบทเป็นพระเวลา 13.45 น.  
ที่วัดอาวุธวิกสิตาราม โดยมีพระเดชพระคุณ พระรัชมงคลมุนี (นิเทศโก)  
เป็นอุปัชฌายะ พระครูคุณสารสุนทร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครู  
วินัยธรสมบุญ สมปันโน พระอนุสาวนาจารย์
- 43 ปี พรรษา 1 สอบนักธรรมตรีได้
- 45 ปี พรรษา 2 สอบนักธรรมโทได้
- 46 ปี พรรษา 4 อุปัชฌาย์ให้มารักษาการณ์วัดจุฬามณี และ  
สอบนักธรรมเอกได้จากสนามวัดบวรนิเวศ
- 47 ปี พรรษา 5 เป็นพระครูสังฆวิจิตร
- 50 ปี พรรษา 7 ได้รับตราตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดจุฬามณี เมื่อวันที่  
1 มกราคม 2511
- 53 ปี พรรษา 10 ได้เลื่อนเป็นพระครูวินัยธร
- 54 ปี พรรษา 11 ได้รับพระราชทานเป็นพระครูสัญญาบัตร  
ราชทินนามว่า พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ จนถึงมรณภาพ

## วิทยฐานะ

ทางโลก ได้รับกิตติมศักดิ์มีสัญรี ปริญญาเอกด้านมนุษยสัมพันธ์  
จากวิทยาลัยสากลมีสัญรี ประเทศสหรัฐอเมริกา (ต็อกเตอร์) เมื่อวันที่  
25 กรกฎาคม 2533 ทางธรรม นักธรรมเอก

## งานสาธารณูปการ

1. ก่อตั้งโรงเรียน ผู้ใหญ่วัดจุฬามณี (ก.ศ.น.) วัดจุฬามณี ระยอง  
ชั้นระดับ 4 ม. 3 เมื่อ พ.ศ. 2515
2. ร่วมมือกับคุณหมอลิ่ง วิริยะกิจ กับคณะได้ให้กำเนิดก่อตั้ง  
วัดสมานมิตร

## งานสาธารณสงเคราะห์

1. ให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนที่ดีเด่นระดับประถมศึกษาใน  
โรงเรียนของรัฐบาลทุกปี ปีละประมาณ 10 โรงเรียน
2. อนุญาตให้ใช้ที่ดินบริเวณวัดสร้างโรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง  
ในเนื้อที่ 30 ไร่ เป็นโรงเรียนของกรมสามัญกระทรวงศึกษาธิการ

## มรณภาพ

มรณภาพเมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541 เวลา 18.30 น. ณ  
โรงพยาบาลระยอง ด้วยโรคสมองเสื่อมระยะสุดท้ายและโรคปอดอักเสบ  
รวมอายุได้ 82 ปี

พระอธิการสมศักดิ์ กลุยาโน  
เจ้าอาวาสวัดจุฬามณี

# ประวัติวัดจุฬามณี

พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ๑๖๕๕-๑๘๓๕

## สถานที่ตั้ง

วัดจุฬามณี ตั้งอยู่หมู่ที่ 1 ต. บ้านแลง อ. เมือง จ. ระยอง

## ความเป็นมาในการสร้างวัด

วัดจุฬามณีสร้างขึ้นก่อนกฎกระทรวงศึกษาธิการตามความในพระราชบัญญัติปกครองคณะสงฆ์ พุทธศักราช 2484

## ผู้ริเริ่มสร้างวัด

โดยที่พระมหารัชฆังคละ อดีตเจ้าอาวาสวัดสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร และพระธรรมดิลก เจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส จังหวัดพระนคร พร้อมด้วยพุทธศาสนิกชนในท้องที่ ตำบลบ้านแลง เห็นสมควรที่จะจัดสร้างวัดในพระศาสนา จึงช่วยกันสร้างขึ้นเป็นสำนักสงฆ์ ท่ากะสาว เมื่อ พ.ศ. 2482

พระเถระที่กล่าวนามทั้ง 2 รูปนี้ได้ช่วยกันอุปถัมภ์บำรุงด้วยประการต่าง ๆ ตลอดจนการจัดพระ เณร มาอยู่จำพรรษาด้วย

## แผนผังบริเวณวัด

เนื่องจากที่ดินวัดจุฬามณี เป็นที่ลุ่มและทำอะไรไม่ได้ เท่าที่ทราบคือ คุณพ่อเย็น เป็ญจา ได้ถวายไว้ประมาณ 8 ไร่ และเป็นคนถวายที่ดินนี้ เป็นคนแรกให้กับวัดจุฬามณี และต่อ ๆ มามีผู้ใจบุญถวายอีกและทาง วัดได้จัดซื้อบ้าง รวมวัดมีเนื้อที่โดยประมาณ 64 ไร่ มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	จรด ถนน
ทิศใต้	จรด ที่หลวง
ทิศตะวันออก	จรด ที่คุณเจียง ลอ
ทิศตะวันตก	จรด คลองสาธารณะประโยชน์

สิ่งก่อสร้างภายในวัด ตั้งแต่เริ่มจนจัดสร้างสำนักสงฆ์ จนถึงยุคปัจจุบัน วัดจุฬามณี มีสิ่งก่อสร้างที่เป็นปูชนียวัตถุสถาน เสนาสนะพอควรตาม รายการดังต่อไปนี้

1. ศาลาการเปรียญ กว้าง 23 เมตร ยาว 32 เมตร ชั้นเดียว ทรงไทย 3 มุข มุงกระเบื้องซีแพคโมเนีย สิ้นงบประมาณในการสร้าง 600,000 บาท ชื่อศาลายังไม่ได้ตั้ง เพราะยังไม่แล้วเสร็จ

2. อุโบสถ สำหรับอุโบสถของวัดจุฬามณี เป็นอุทกกกุเขปสีมา (โบสถ์กลางน้ำ) มีแห่งเดียวในระยองและถูกต้องตามพระวินัย เพราะ โบสถ์กลางน้ำนั้นจะต้องขึ้นในแม่น้ำที่เกิดเองโดยธรรมชาติแต่วัดจุฬามณีนี้ อยู่ติดกับแม่น้ำ หรือชาวบ้านเรียกว่า “ท่ากะสาว” โบสถ์หลังนี้ได้มีผู้สร้าง ถวาย คือ คุณพ่อสว่าง คุณแม่เหรียญ สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2483 เข้าใจว่า เป็นโบสถ์หลังแรกของคณะสงฆ์ธรรมยุติ จังหวัดระยอง และใช้กันตลอดมา

## หมายเหตุ

สำหรับโบสถ์หลังนี้เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2543 ที่ผ่านมามีท่าน เจ้าคุณพระญาณวโรดมเลขาธิการคณะธรรมยุติได้มาในงานฉลองศาลาวัด

ศรีมโนภาสถิตยพร และได้ปรารภเรื่องโบสถ์หลังนี้จึงให้พระธรรมกวี มหาเถรสมาคม แม่กองธรรมสนามหลวง วัดบวรนิเวศวิหาร (เจ้าคณะ นครหลวง) และพระเนกขัมมณี เจ้าอาวาสวัดไตรมิตราราม (เจ้าคณะอำเภอ เมืองระยองรูปปัจจุบัน) เข้ามาดูและได้บอกกับผมว่า เพื่อไม่ให้มีปัญหา ที่หลังให้หยุดใช้ไปก่อน เพราะน้ำรอบโบสถ์ดินเขิน และโบสถ์ก็ชำรุด ทรุดโทรมลงมาก และให้ผมทำเรื่องขอวิสุงคามสีมาใหม่ เพื่อที่จะสร้าง โบสถ์บนบก

3. เสนาสนะ รวมทั้งหอนั้น-โรงครัว ห้องน้ำ ที่มีอยู่ปัจจุบันดังนี้

- กุฏิพระจำนวน 6 หลัง
- ศาลาการเปรียญ 2 ชั้น 1 หลัง (พร้อมครัว)
- ห้องน้ำ 7 ห้อง
- ศาลารับรอง 1 หลัง
- เมรุ 1 หลัง
- หอระฆัง 1 หลัง
- ศาลาฌาปนสถาน 1 หลัง (ชำรุดมาก)
- กำแพงหน้าวัดยาว 57.5 เมตร

4. ศาลาการเปรียญหลังใหม่ที่กำลังก่อสร้างปัจจุบัน ขนาดกว้าง 23 เมตร ยาว 32 เมตร ทรงไทย งบประมาณ 5,500,000 บาท

5. ตั้งแต่เริ่มสร้างวัดจุฬามณีไม่ได้แต่งตั้งพระรูปใดเป็นเจ้าอาวาส เพราะมาอยู่ไม่นาน จนถึงพระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ หลวงพ่อสุกรี คุณงูกรโ เป็นเจ้าอาวาสมาจนถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2541 (มรณภาพ)

รูปที่ 2 คือพระวรเทพ แต่งตั้งเจ้าอาวาสวันที่ 30 พฤษภาคม 2541

รูปที่ 3 คือพระสมศักดิ์ กลุยาโน แต่งตั้งเจ้าอาวาสเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2542 ยังอยู่ปัจจุบัน



## โครงการพัฒนาวัด

ความจริงวัดจุฬามณี มิได้ตั้งโครงการอะไรไว้มากมาย เท่าที่ก่อสร้าง ต้องทำก็สร้างทำไปตามสภาพของความจำเป็นที่เกิดขึ้น อยาจะตีความหมายของคำว่า “พัฒนาวัด” ให้เข้าใจกันเล็กน้อย จุดหมายในการพัฒนาวัดซึ่งคณะกรรมการอำนวยการพัฒนาวัด ซึ่งแต่งตั้งโดยมติรัฐบาลได้ตั้งจุดหมายไว้ว่าวัดพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ควรจะต้องมีคุณลักษณะ 3 ประการคือ

1. มีระเบียบรัดกุม
2. อำนวยประโยชน์แก่ประชาชน
3. สะอาดร่มรื่น

นี่คือจุดหมายปลายทางแต่ละวัด

เพราะฉะนั้น วัดทุกวัดจึงต้องการความสงบสุขและสันติตามสมควร ต้องการความสะอาด ต้องการความสุภาพเรียบร้อย ต้องการระเบียบที่ถูกต้องทั้งวัฒนธรรมและศีลธรรม แต่วัดส่วนใหญ่ยังประสบปัญหาต่าง ๆ อีกมาก

## ขอขอบพระคุณ

ขอกราบขอบพระคุณญาติมิตร ท่านผู้มีพระคุณ และท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ที่ได้แสดงไมตรีในวาระที่พระครูวิจิตรธรรมานุศาสน์ได้ถึงแก่กรรมภาพ โดยเป็นธุระช่วยเหลือในกิจกรรมต่าง ๆ กรุณามารดน้ำศพให้เกียรติเป็นเจ้าภาพและร่วมฟังสวดพระอภิธรรม ร่วมทำบุญอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล และได้นำพวงหรีดและดอกไม้มาเคารพศพ และได้ร่วมในการพระราชทานเพลิงศพครั้งนี้

หากมีสิ่งที่ยาดตกบกพร่องไปด้วยประการใด ๆ ก็ตาม ขอกราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สกุลพวงสฤติย์ และคณะศิษยานุศิษย์

13 พฤษภาคม 2544

# อาลัยหลวงพ่อ

โรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง กำเนิดได้ด้วยหลวงพ่อพระครูวิจิตร หรือชาวบ้านเรียกท่านติดปากว่าหลวงพ่อสุกรี ท่านเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญ การศึกษาคณพิการ จึงยกที่ดินของวัดจุฬามณีให้กรมสามัญศึกษา กองการศึกษาเพื่อคนพิการ ใช้ประโยชน์สร้างโรงเรียนสำหรับคนพิการที่ด้อย โอกาสเข้าเรียนโรงเรียนปกติไม่ได้ ได้เข้าเรียนในโรงเรียนเฉพาะความ พิการ นับเป็นโชคดีของชาวจังหวัดระยองที่ลูกหลานผู้พิการของจังหวัด ระยองและจังหวัดใกล้เคียงมีที่เรียน ได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพของ ผู้พิการจนสามารถอยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระ ตลอดจนปฏิบัติตนให้ เกิดประโยชน์ต่อสังคมทั่วไป การจัดการศึกษาให้ผู้พิการเป็นเรื่องยาก และ น้อยคนนักที่จะเห็นและให้ความสำคัญต่อผู้พิการ แต่หลวงพ่อสุกรี ท่าน เป็นพระนักพัฒนาการศึกษามาโดยตลอด ตามประวัติที่ทราบมา ท่านมี วิสัยทัศน์กว้างไกล งานการศึกษาที่ท่านจัดที่ผ่านมานั้น ล้วนแต่เป็นงาน ที่ยาก และงานจัดการศึกษาเพื่อคนพิการก็เป็นงานยากและแปลก สำหรับ ท่านเห็นความสำคัญ และเปิดโอกาสให้คนพิการได้มีที่เรียน ท่านจึงให้ การสนับสนุนส่งเสริมการทำงานของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองมาโดย ตลอด ดิฉันในฐานะผู้บริหารโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองคนแรก และเป็น ผู้บุกเบิกสร้างโรงเรียนตลอดระยะเวลาที่ท่านยังมีชีวิต ดิฉันได้รับคำปรึกษา แนะนำ สนับสนุนทุกด้านจากท่านอย่างยิ่ง เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อท่าน จากพวกเรา (หมายถึง ครู-อาจารย์ บุคลากร และนักเรียนทุกคน) ไป

อย่างไม่มีวันกลับ พวกเรารู้สึกเหงา ว้าเหว่ ขาดที่พึ่งที่อบอุ่นและจริงใจ แต่ดิฉันมิได้หยุดการพัฒนาโรงเรียน ยังคงตั้งใจพัฒนาอยู่ตลอดเวลา และพัฒนาโรงเรียนจนสมบูรณ์ (กระทั่งดิฉันได้ย้ายไป) ก็เพื่อสานเจตนารมณ์ของหลวงพ่อสุนทร ที่ต้องการเห็นความสำเร็จของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง และด้วยความสำนึกในพระคุณของหลวงพ่อสุนทร จึงตั้งชื่ออาคารหอประชุมของโรงเรียนศึกษาพิเศษระยองว่า “หอประชุมหลวงพ่อสุนทร” เพื่อให้ชาวศึกษาพิเศษระยองได้ระลึกถึงหลวงพ่อโดยไม่มีวันลืม

หลวงพ่อสุนทร อยู่ในหัวใจของพวกเราเสมอ และผลงานอันใหญ่หลวงของหลวงพ่อสุนทรครั้งนี้ จะอยู่คู่กับผู้พิการตลอดกาล

ขอผลบุญความดีที่หลวงพ่อได้ประกอบไว้กับคนพิการ จงส่งผลให้หลวงพ่อสุนทรไปสู่สรวงสวรรค์ด้วยเทอญ



(นางพรประภา ไทยอุทิศ)

อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนศึกษาพิเศษระยอง  
ปัจจุบัน ผู้อำนวยการโรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดชลบุรี

12 มีนาคม 2544

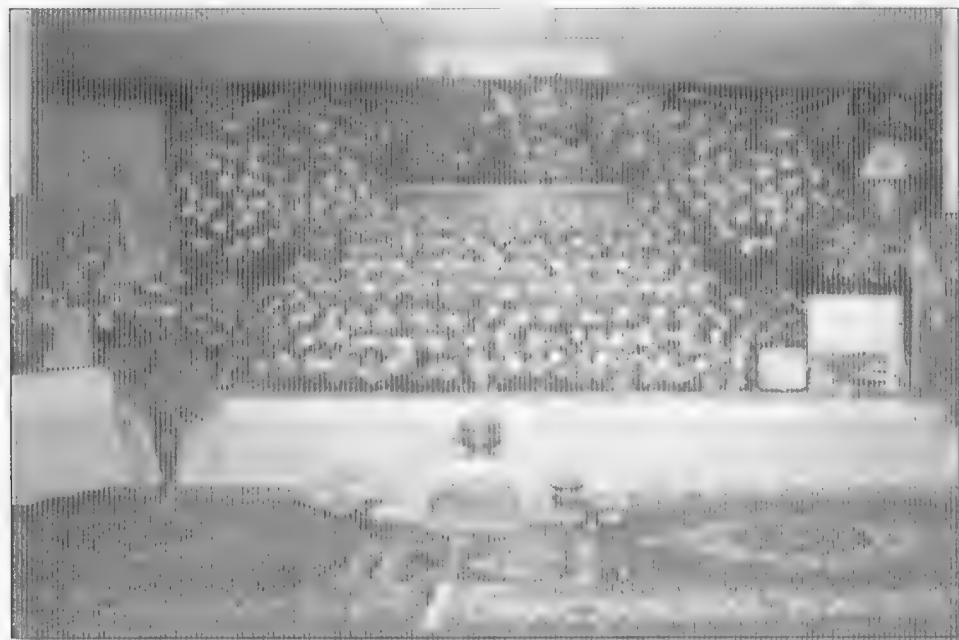














# กำหนดการบำเพ็ญกุศล

## วันเปิดศพ

วันเสาร์ที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

18 : 00 น. พระสงฆ์ 10 รูป สวดพุทธมนต์

19 : 00 น. พระสงฆ์ 4 รูป สวดพระอภิธรรม

## วันพระราชทานเพลิงศพ

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

07 : 00 น. ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ-สามเณร

10 : 00 น. พระสงฆ์สมณศักดิ์ 10 รูป สวดพุทธมนต์

11 : 00 น. ถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุ-สามเณร  
จำนวน 100 รูป และแสดงพระธรรมเทศนา 1 กัณฑ์

14 : 00 น. พระสงฆ์ 82 รูป สวดมาติกา-บังสุกุล  
เสร็จแล้วเคลื่อนศพไปสู่เมรุ

16 : 00 น. พระราชทานเพลิงศพ

## วันเก็บอัฐิ

วันจันทร์ที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2544

07 : 00 น. พระสงฆ์ 3 รูป บังสุกุลเก็บอัฐิ ถวายภัตตาหาร  
3 ทาน

10 : 00 น. พระสงฆ์ 10 รูป เจริญพุทธมนต์

11 : 00 น. ถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ-สามเณร





# คติธรรมนำชีวิต\*

โดย  
ดร.ปราชญา กล้าผจญ

---

\*พิมพ์ครั้งแรกใน “แสงทองสายธารแห่งชีวิต” อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ  
นายวิง แสงทอง วันอาทิตย์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2544

# สารบัญ

หมายรับสั่ง	
สำนักในพระมหากษัตริย์คุณ	
ชีวประวัติหลวงพ่อสุนทรีย คุณงุโร	
ประวัติวัดจุฬามณี	
ขอขอบพระคุณ	
อาลัยหลวงพ่อ	
กำหนดการบำเพ็ญกุศล	
สารบัญ	
มงคลยอตชีวิต .....	1
พระคาถาชินบัญชร.....	4
ไหว้ 5 ครั้ง.....	8
สุภาสิต คำคม.....	10
เคล็ดลับอายุยืน .....	43
ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ.....	45
บทเรียนจากไก่.....	47
คนสามวัย .....	48
วัน วัย เวลา และความสำเ็จ.....	49
การแบ่งวัยตามวัยแห่งพระพุทธศาสนา .....	51
การแบ่งวัยในวรรณกรรมล้านนา .....	52

วัยของมนุษย์ มี 5 ยุค .....	53
คนเป็น คนตาย .....	54
เจ้ากรรมนายเวร .....	57
กรรมเก่า กรรมใหม่ .....	58
ผู้สร้าง ผู้ทำลาย .....	61
เมื่อสุขแท้ เจริญธรรม .....	63
เปิดกับไก่ .....	71
เลิกคิดเปลี่ยนคนอื่นเสียที่เกิด .....	72
น้ำเอ๋ย น้ำใจ .....	74
พืชไมตรี .....	76
พูดเอ๋ยพูดดี .....	77
นิมนวล .....	79
การคิดทางบวก .....	80
การบริหารเวลา .....	82
คู่สร้างคู่สม .....	83
คู่กัด คู่พิด .....	85
ผีในขวด .....	88
สอนลูกให้ถูกทาง .....	89
ผลของการประกอบกรรมดีและก	
ทำให้มนุษย์มีชีวิตแตกต่างกัน .....	92
สุขภาพจิต .....	93
อกุศล 10 .....	94
บัญญัติ 10 ประการ แห่งความงามของมนุษย์ .....	95
หน้าที่ผู้สูงอายุ .....	97
หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง .....	100
ตายก่อนตาย .....	102
ความไม่เที่ยง .....	103

จะกลัวตายหรือไม่กลัวตาย .....	104
สังกรรมแห่งโลก .....	106
ป่าช้าภายนอก ป่าช้าภายใน .....	107
กลับบ้านกันเถอะ .....	108
ภุมเทกรตุดคาถา .....	110
คาถาในยามคับขัน .....	111
คำแผ่เมตตา .....	112
กรวดน้ำ (ย่อ) .....	113
รายนามผู้บริจาค	

# มงคลยอดชีวิต

คนในสมัยพุทธกาล ได้ถกเถียงกันมานานว่า กระทำการสิ่งใดจึงจะเป็นมงคล บ้างก็ว่าเมื่อได้อิณเสียงที่ไพเราะเสนาะหู ก็เป็นมงคล พวกที่เชื่อทางสายตาก็บอกว่า เมื่อได้เห็นรูป หรือภาพที่ถูกใจ ก็เป็นมงคล พวกที่ถือทางด้านใจ ก็ว่าเมื่อได้อารมณ์ดี ก็เป็นมงคล ปรากฏว่า มีการถกเถียงกันอยู่เช่นนี้ เป็นปัญหาค้างคั่งยืดเยื้ออยู่ถึง 12 ปี จนกระทั่งมีผู้ไปกราบเรียนถามพระพุทธองค์ ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ที่พระเชตวันวิหาร ใกล้กับเมืองสาวัตถี พระองค์จึงทรงแสดงมงคล 38 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อล้วนเป็นผลของการตรัสรู้ของพระองค์ทั้งสิ้น และแต่ละข้อก็เป็นสังขธรรม ไม่มีใครคัดค้านหรือขัดแย้งได้ เมื่อมงคลยอดชีวิต 38 ที่ทรงยกขึ้นแสดงแล้ว ปัญหาเรื่องมงคลที่ก่อความหมองหมางแก่งแย่งทะเลาะกันมาถึง 12 ปีนั้น ก็เป็นอันยุติลงโดยสิ้นเชิง มงคลยอดชีวิต 38 ประการที่ทรงยกขึ้นแก้ปัญหาด้วย 10 พระคาถานั้น สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) ได้ตีพิมพ์เป็นโคลงสี่สุภาพไว้ดังต่อไปนี้

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1. อย่าคบพาลชั่วช้า      | เป็นมิตร เลยนา  |
| คบแต่ชาติบัณฑิต          | ถูกต้อง         |
| บูชาท่านควรบูชา          | จิตเปี่ยม คุณแฮ |
| สามมิ่งมงคลป้อง          | ท่านให้สุขศานต์ |
| 2. อยู่ถิ่นควรก่อปรเกื้อ | ความดี          |
| บุญล้ำสมไว้มี            | ก่อนก็          |

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ตั้งต้นชอบเป็นศรี       | สวัสดีแก่ ตนแล    |
| สามมิ่งมงคลนี้          | ส่งให้เจริญคุณ    |
| 3. หมั่นสดับมากพร้อม    | ศึกษา ศิลปเฮย     |
| ฝึกวินัยดีพา            | เรียบร้อย         |
| ชอบกล่าวแต่วาจา         | ภาสิต ดีนา        |
| สื่ออย่างไม่ต่างพร้อย   | ช่วยให้เจริญศรี   |
| 4. บำรุงพ่อแม่พร้อม     | สงเคราะห์ เมียฮา  |
| เลี้ยงลูกผูกพันเหมาะ    | ทั่วถ้วน          |
| งานการเสร็จสิ้นเพราะ    | ไม่เกสรัน กลั่นแฮ |
| สี่มิ่งมงคลล้วน         | ก่อให้เกิดเจริญผล |
| 5. ให้ปันและกอบปรีย์    | ธรรมจรร- ยาเฮย    |
| สงเคราะห์ญาติพงศ์พันธุ์ | โอบอุ้ม           |
| ทำกิจทางโทษทัณฑ์        | ในโลก สิ้นแฮ      |
| คุณสื่อนี้คอยคุ้ม       | ท่านให้สวัสดิ     |
| 6. งดเว้นเลิกลาไปได้    | สุขสำ- ราษฎรเฮย   |
| เลิกดื่มน้ำเมากำ        | พิดบ้า            |
| ไม่ประมาทในธรรม         | สติมั่น คงแฮ      |
| สามอย่างบำเพ็ญกล้า      | เดชสุริยปูณาน     |
| 7. เคารพบนอบน้อม        | ถ่อมตน ลงนา       |
| สันโดษรู้คุณคน          | รอบด้าน           |
| พึงธรรมกล่อมกมล         | โดยชอบ กาลแฮ      |
| ห้ามิ่งมงคลด้าน         | แวดล้อมระวังภัย   |
| 8. อดทนว่าง่ายพร้อม     | พบเห็น            |
| สมณะละบาปเข็ญ           | ครบถ้วน           |



พุทธธรรมดั่งล้ำค่า  
สี่มิ่งมงคลล้วน

พาใจ สิ้นแล  
เลิศล้ำนำเจริญ

9. เพียรเผากิเลสสร้าง  
เห็นสังขารมรียอัน  
บรรลุนิพพานอัน  
เสพลีมงคลล้ำ

พรหมจรรย์ ด้วยนา  
แจ่มจ้า  
ดับเกลศ สิ้นแฮ  
ส่องให้ใจเกษม

10. จิตไม่ไหวหวั่นด้วย  
จิตปราศโศกธุลีดำ  
จิตปลอดเกลศรุมร่ำ-  
สี่จิตมงคลอ้า

โลกธรรม  
มืดฟ้า  
พึงโปร่ง สว่างนา  
หยุดเด่นเย็นสบาย

กรรมสามสิบแปดนี้  
เทพมนุษย์ฝึกในตน  
ย่อมลูโสติดผล  
พาลเหล่าอุบาทว์ล้วน

มงคล ยอดแฮ  
ครบถ้วน  
ทุกถิ่น กาลแฮ  
พ่ายแพ้มลายสูญ

(สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ธรรมธโร) วัดพระศรีมหาธาตุ  
บางเขน)



# พระคาถาชินบัญชร

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาพระคาถาชินบัญชร ให้ตั้ง  
นะโม 3 จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช ด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง      ณะกะกาโมละเภณะง  
อิตถิกาเยกายะญายะ      เทวานังปิยะตังสุตตะวา

1. ชะยาสะนากะตา พุทธา เซตตะวา มารัง สะวาหะนัง

จะตุสัจจาสะกัง ระลัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

พระพุทธเจ้าและพระนรสาทุกหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัย  
บัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามารธิดา ผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว  
เสวยอมตรสคือ อริยะสังฆธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้น  
จากกิเลสและกองทุกข์

2. ตัณหังกระทาโย พุทธา อัญฐะวีสะติ นายะกา

สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสระ

มี 28 พระองค์ คือ พระผู้ทรงพระนามว่าตัณหังกร เป็นอาทิ  
พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

3. สีเส ปะติฏฐิตो มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน

สังโฆ ปะติฏฐิตो มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร

ข้าพระพุทธเจ้าขอัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศีร์ษะ พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง  
พระสงฆ์ผู้เป็นอาการบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

4. หะทะเย เม อนุรุทรโธ สารีปุตโต จะ ทักขิณ  
โกณฑัญโญ ปิฎฐิภาคัสมิง โมคคัลลานो จะวามะเก  
พระอนุรุทรจะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน์อยู่  
เบื้องซ้าย พระอัญญา โกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง

5. ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล  
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุกาสุง วามะโสตะเก  
พระอานนทกับพระราหุลอยู่ขวา พระกัสสะปะกับพระมหานามะ  
อยู่ที่ซ้าย

6. เกสันโต ปิฎฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร  
นิสินโน สิริสัมปโน โสภิต มุนิ ปุงคะโว  
มุนีผู้ประเสริฐ คือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์  
ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

7. กุมาระ กัสสะโป เถโร มะเหลสิ จิตตะวาตะโก  
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร  
พระเถระกุมาระกัสสะปะ ผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ มีวาตะอัน  
วิจิตรไพเราะอยู่เป็นประจำ

8. ปุณโณ อังคุลิมาโลจะ อูปาสี นันทะสීวะลี  
เถรา ปัญจะ อิมชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ  
พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุปาสี พระนันทะ และพระสීวะลี  
พระเถระทั้ง 5 นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจนเต็มทั้งหน้าผาก

9. เสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา  
เอเต สีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา  
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือ ผู้มีชัยและเป็นพระโอรส เป็น  
พระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์ด้วย  
เดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวยวระน้อยใหญ่

10. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิณเมตตะสุตตะกัง

ระชัคคัง ปังจะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาสะกัง

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตรอยู่เบื้องขวา พระอังคุ-  
ลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระระชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

11. ชันธะโมระปะริตตัญจะ อาภาณานัญญะ สุตตะกัง

อาภาเส จะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสันธุตา

พระชันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาภาณานัญญสูตรเป็นเครื่อง  
กางกั้นดุจดั่งหลังคาอยู่บนภากาศ

12. ชินานาวาระสังยุตตา สัตตปปาการะลังกะตา

วาตาปิตตาหิสังยุตตา พาหิรัชฌัตตูปัททะวา

อนึ่ง พระชินเจ้าทั้งหลายนอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบ  
พร้อมด้วยกำลังนานาชนิดมีศีลาทีคุณอันมั่นคง คือ สัตตปะปราการเป็นอาภรณ์  
มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

13. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชะนิเตชะสา

วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ไม่ว่าจะทำกิจการใด ๆ เมื่อ  
ข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวงกลมล้อมแห่งพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกขทั้งภายนอกและภายในอันเกิดแต่โรคร้าย  
คือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

14. ชินะปัญชะระมัชฌมทิ วิหะรันตัง มะหิตะเล

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปรีสาสะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้า  
พระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่วมกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้  
รับการคุ้มครองปกป้องภายในเป็นอันดีละนี้แล

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 15. อิจเจวะมันโต     | สุคุตโต สุรักโข     |
| ชินานุภาเวนะ         | ชิตุปัททะโว         |
| ธัมมานุภาเวนะ        | ชิตารสังโฆ          |
| สังฆานุภาเวนะ        | ชิตันตะราโย         |
| สัทธัมมานุภาวะปาลิโต | จะรามชินะปัญชะเรติ. |

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรมจึงชนะ  
เสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายใด ๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า ชนะ  
ข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพแห่ง  
พระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยสวัสดิ  
เป็นนิจนิรันดรเทอญฯ

(สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (โต พรหมรังสี))



# ไหว้ 5 ครั้ง

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาใด ตามแต่เหมาะสมต้องไหว้ให้ได้ 5 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ในคราวเดียวกัน ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียน ก็บูชา ถ้าไม่มีก็มือ 10 นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิตคือ

ครั้งที่ 1 พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า นะโม 3 จบ แล้วสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ 1 จบ ที่เริ่มต้นด้วย อิติปิโส ภควา ฯลฯ รำลึกถึงพระปัญญาคุณ ทรงรู้ดี รู้ชอบ รู้สิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณ ทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาธิคุณ ทรงสงสารผู้อื่น และสั่งสอนให้ปฏิบัติตาม จนเห็นชัดเจนแล้วกราบลงท่อนหนึ่ง

ครั้งที่ 2 สวดพระธรรมคุณ คือ สวากขาโต ฯลฯ หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตามไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว จนเห็นชัดแล้วกราบลงท่อนหนึ่ง

ครั้งที่ 3 สวดพระสังฆคุณ คือ สุปฏิปันโน ฯลฯ หยุดระลึกถึงคุณคือ ความปฏิบัติดี ปฏิบัติตน ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบของพระอรหันตสาวก เห็นชัด แล้วกราบลงท่อนหนึ่ง นั่งพับเพียบ ประณมมือตั้งใจถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจนตลอดชีวิต แล้วสวดไตรสรณาคมน์ คือ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ จนครบ 3 จบ

ครั้งที่ 4 ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตน จนเห็นชัดแล้วกราบลงท่อนหนึ่ง

ครั้งที่ 5 ระลึกถึงคุณของท่านผู้มีอุปการคุณแก่ตน เช่น พระมหา-  
กษัตริย์ และครูบาอาจารย์ เป็นต้น จนเห็นชัดแล้วกราบลงหนหนึ่ง

ต่อไปนี้ ไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตน  
ว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะ  
ต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ  
ทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง  
ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ  
บัญชาของตนฯ ครั้นพิจารณาแล้ว ฟังแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้เป็นต้น  
นี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณ มีบิดามารดา เป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือ  
พระมหากษัตริย์ ทั้งเทพยดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ เกิด  
อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกันเลย จงรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
ทั้งสิ้นเถิด

การไหว้ 5 ครั้งนี้ ถ้าว้นไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ 5 ครั้งในวันรุ่งขึ้น  
ถ้านั่งกระโหย่งทำไม่ได้ ถ้านั่งพับเพียบ ถ้านั่งไม่ได้ ก็ให้นอนไหว้ เมื่อยก  
มือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้ เป็นเครื่องพยุงตน ให้เป็นคนดี  
ไม่ให้เป็นคนชั่ว และให้ตั้งอยู่ในที่ดี ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติ  
ได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญอกงาม  
ไปบุญยิ่งขึ้น ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน ค้ำครองป้องกันภัยอันตราย ปราศจาก  
ความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคติโลกและทางคติธรรม  
เต็มภูมิเต็มขั้นของตน ๆ ทุกประการ

(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดเทพศิรินทราวาส)



# สภานิติบัญญัติ

● ดอกบัว เกิดและเจริญงอกงามในน้ำ แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งส่งกลิ่นหอม ชื่นชูใจให้ร่มเย็น ฉะนั้น พระพุทธเจ้า ทรงเกิดในโลกและอยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก เหมือนบัวไม่ติดน้ำ ฉะนั้น

(อมฤตพจนนา พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต))

● ฟังธรรมแล้วไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับถือผลไม้ไว้ในมือ 'นั้น' ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร

(หลวงพ่อบุญมา สุภทโท)

● ชีวิตนี้น้อยนัก แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย เลือกได้ในชีวิตนี้เท่านั้น ฟังสำนักข้อนี้ให้จงดี แล้วจงเลือกเกิด เลือกให้ดีเกิด

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชเจ้า สกลมหาสังฆปริณายก)

● ความรู้จักพอ ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำ คือ ความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนรุ่มแสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอมีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้เพราะความพอเป็นเรื่องของใจที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา ส่วนคนจนที่รู้จักพอนั้น ก็เป็นผู้มีมืออยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน



● การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชีวิตนี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับจิตใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคน หากมีความมุ่งมั่นจะทำจริง

● **เสี่ยงวอนจากสวนวาว โดย ทยาสุ**

คุณจะเป็นใคร เพศอะไร อยู่ที่ไหน ไม่เป็นปัญหา ขอเพียงให้จำไว้ว่า...

1. อย่าตั้งใจที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน
2. ชีวิตที่ดำเนินไปนั้น ให้มุ่งมั่นต่อการเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์
3. อย่าคอยเพ่งมองจ้องจับ ความบกพร่องผิดพลาดของผู้อื่น จงพยายามมองคนแต่ในแง่ดี จงพยายามเข้าใจและให้อภัยเขา
4. ไม่มีใครอยากชั่ว ไม่มีใครอยากผิด แต่ชีวิตอาจพลั้งพลาดได้ การเห็นใจกันนั้นแหละเป็นความประเสริฐในหมู่มนุษย์
5. สิ่งที่เป็นสังขารทั้งหลาย ย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ให้มีการขึ้นสูงและตกต่ำ ตามเหตุปัจจัย ดังนั้น ชีวิตที่ผิดพลาดไป ให้ถือเป็นบทเรียน
6. ความดีที่เคยสั่งสมและสรรค์สร้าง จะถูกลบล้าง เมื่อเป็นคนเนรคุณ
7. นับเป็นโชคดีนักหนา ที่ได้เกิดมาพบหน้าเพื่อนมนุษย์ ดังนั้น ควรหยิบยื่นความยินดี และส่งรอยยิ้มด้วยไมตรีเป็นของกำนัลให้แก่กันและกัน
8. อย่ากระทบกระทั่งกับใคร ๆ เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่งที่เราแสดงสิ่งหยาบต่ำต่อเพื่อนร่วมทุกข์ของเรา
9. เมื่อตกลงว่าจะคบกับใคร ให้จริงใจต่อเขา

10. หยาดน้ำตาที่บริสุทธิ์สดใส จงอย่าให้มันไหลออกมาเพราะการบีบคั้นของความแค้น หากมันจะไหลก็จงให้มันไหลเพราะความห่วงใยในเพื่อนมนุษย์

- ข้อคิดของฝากจากในหลวง (สำหรับครู)

ถ้าครูไม่ห่วงประโยชน์ที่ควรจะห่วง หันไปห่วงอำนาจ ห่วงตำแหน่ง และห่วงรายได้กันมากเกินไปแล้ว จะเอาจิตใจที่ไหนมาห่วงความรู้ ความดี ความเจริญของเด็ก ความห่วงใยในสิ่งเหล่านี้ ก็จะค่อย ๆ บั่นทอนทำลายความเป็นครูไปจนหมดสิ้น จะไม่มีอะไรดีเหลือไว้พอที่ตัวเองจะภูมิใจหรือผูกใจใครไว้ได้ ความเป็นครูก็จะมีเหลืออยู่ให้เป็นที่เคารพบูชาอีกต่อไป

(พระบรมราโชวาท ประธานแก่ผู้รับปริญญาที่มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521)

- ผู้มีเพื่อนมากนั้น เปรียบเสมือนความหนาที่บดบังแสงอาทิตย์ (กอไผ่) ซึ่งมีแต่หนามแหลมล้อมอยู่รอบด้าน อันใคร ๆ ไม่อาจเข้าไปตัดได้ฉันใด ผู้มีเพื่อนมาก ก็ฉันนั้น

- ถ้ามีบุตรที่ไม่มีความเฉลียวฉลาด ไม่มีความกตัญญูทดแทน หรือหาความประพฤติดีไม่ได้ จะได้รับคุณเป็นผลประโยชน์อันใดเล่า เปรียบเสมือนมีจักษุ แต่ว่าพิการมัวมืด จะมีประโยชน์อย่างไร ? มีไว้เพียงให้รำคาญตาเท่านั้น

- ไม่กตัญญูต่อบุพการี ไหว้พระไหว้เจ้าไปก็เปล่าประโยชน์ พี่น้องแตกสามัคคีกัน คบเพื่อนไปก็เปล่าประโยชน์

- มีวิชา เหมือนมีทรัพย์ อยู่นับแสน จะตกถึง ฐานใด ก็ไม่แคลนถึงคับแค้น ก็พออยู่ ประทับตน

ถ้ายังมี จรรยา มารยาท ยิ่งองอาจ งามเลิศ ประเสริฐผล  
เพราะจรรยา ราศี ที่ชูตน ทำให้คน รักใคร่ ร่วมไมตรี

- เกิดมาเป็นคน หนังสือเป็นต้น วิชาหนาเจ้า ถ้าแน่นไม่รู้ อตสู  
อายุเขา เพื่อนฝูงเยาะเย้ย ว่าเง่าว่าง

นางคนเกิดมา ไม่รู้วิชา เคอะอยู่จนโต ไปเป็นข้าเขา เพราะว่าเง่าว่าง  
บ้างเป็นคนโง่ เทียวซอกก็มี

ถ้ารู้วิชา ประเสริฐนักหนา ชูหน้าราศรี จะไปแห่งใด มีคนปรานี  
ยากไร้ไม่มี สวัสดิ์มงคล

(ประถม ก กา)

- ร่ำเรียนสิ่งใด ชัดเจนในใจ ได้แจ้งทุกสิ่ง รู้จักหนักแน่น  
มันแน่นจริงจังจริง นับว่ารู้ยิ่ง บัญพลอมแพลง

รู้จริงรู้ถนัด รู้ให้สนิท ออย่ารู้หอมแหมม รู้จริงถึถ้วน สำนวน  
สวดเนม รู้ซึ้งรู้แถม จึงนับว่าคน

รู้หลักรู้แหลม รู้สวดรู้เนม รู้เล่ห์รู้กล รู้ทั้งสี่ด้าน รู้การกุศล รู้เท่า  
เทียมคน รู้กุลสตรี

(ประถม ก กา)

- บ้านใดไม่มีหนังสือ บ้านนั้นก็คือบ้านป่า  
เพราะเหตุปวงชนเกิดมา ย่อมใฝ่วิชาทั่วกัน  
หนังสือคือบานหน้าต่าง ยามเปิดสว่างพร้อมสรรพ  
วิชาเปรียบแสงสุริยจันทร์ สาดส่องนิรันดร์วันคืน

(แหลม ตะลุมพุก)

นักบริหารส่วนใหญ่ จะเป็นนักอ่านหนังสือ และแสวงหาความรู้อยู่  
ตลอดเวลาเพราะหนังสือเป็นแหล่งรวมความรู้ ความคิด วิทยาการต่าง ๆ  
ทุกด้าน ซึ่งมนุษย์ได้เรียนรู้ไว้ และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร หนังสือจึง  
เป็นสิ่งมีค่า และมีประโยชน์อันประมาณค่ามิได้

- กลกบเกิดอยู่ใต้ บัวบาน
- ป่อนรู้สมาลัย สักน้อย
- ภูมราอยู่ไกลสถาน ห่างยิ่ง
- บินโบกมาคอยคอย เกลือกเคลาเสาวคนธ์

(โคลงโลกนิติ)

จงดูแมลงผึ้งเกิด ถึงอยู่ไกล ก็อุตส่าห์บินมา เพี้ยวหาดดอกไม้หอม  
เปรียบเสมือนคนหมั่นไปหาครูเรียนวิชา คนโง่นั้น เปรียบเสมือนกับ แม้นอยู่  
ใกล้กับปราชญ์ราชบัณฑิต ก็รับเอาวิชาจากเขามาไม่ได้

### ● ราศีสามแห่ง

- เวลาเช้าราศีอยู่ที่หน้า ตื่นขึ้นมายิ้มไว้ได้ประสงค์
- อย่าหุนหันพลันโกรธโสดทะนง จะมิงงไม่ปลอดตลอดวัน
- เทียงตะวันตกคอยผ่อนปรน จงอดทนอย่าใจขุนทำหุนหัน
- น้ำเย็นสระอุไรไว้ผ่องใสพลัน ขึ้นเป็นคว้นจะเป็นไฟไหม้เป็นจุล
- สายัณห์ตะวันตกย่ำราตรี จะจรลี้ระวังเท้าก้าวผันผลุน
- เทียวราตรีมีปัญหาก่อทารุณ จะมีคุณหรือโทษโปรดจงตรอง

ล้างเท้าแล้วเข้าอนตีกว่าออกไปเที่ยวดึก ๆ ตื่น ๆ จะเกิดภัยร้าย  
แก่ตนเองได้ทุกเมื่อ

● คนที่ไม่พอใจสามีภรรยาของตน เห็นคนอื่นดีกว่านั้น เป็น  
พวกไม่ครบบาท เรื่องราคะนั้น จงทำให้เหมือนไฟในเตาที่บ้าน จะใช้ทำ  
ประโยชน์ได้ดี ถ้าผู้ใดอยู่ในศีลธรรมข้อนี้ จะมีความสุขยิ่งกว่าเศรษฐี

เด็กเล็ก ๆ ยังสามารถเลือกได้ว่า ใครเป็นพ่อเป็นแม่ของตน คนที่ไม่  
สามารถแยกได้ว่า ใครเป็นสามีของตนหรือของคนอื่น หรือใครเป็นภรรยา  
ตนหรือไม่ใช่ ใครที่เป็นหรืออยู่ในสภาพเช่นนี้ ควรให้เด็กได้แล้ว เพราะ  
เด็กเก่งกว่า

ความรักระหว่างครอบครัว แม้ว่าจะเริ่มต้นรักด้วยกิเลสตัณหา ก็จริง แต่ภายหลังจะเหลือแต่ความเมตตาปรานี ทำให้ทอดทิ้งซึ่งกันและกันไม่ได้ ยิ่งปฏิบัติธรรมถูกต้องมากเท่าใด ความเมตตา ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ถึงแม้จะไม่มีเรื่องของกิเลสเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็อยู่กันได้อย่างสบาย เพราะความรักที่เกิดจากความเมตตาปรานี เป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาด

● งานคือชีวิต ชีวิตคืองาน จงทำงานเพื่องานเถิด แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้นเองหากทำงานเพื่อเงิน เมื่อยังไม่ได้เงิน ก็ยังไม่มีความสุข หากทำงานเพื่อหวังเกียรติยศชื่อเสียง เมื่อยังไม่มีเกียรติยศและชื่อเสียง ก็ยังหาความสุขไม่ได้ แต่หากทำงานเพื่องานแล้วไซ้ริ์ ความสุขก็เกิดขึ้นเมื่อได้เริ่มต้นทำงานนั่นเอง และมีความสุขอยู่นั่นเรื่อยไป เนื่องจากมีความพึงพอใจในการได้ประกอบการกิจการงานนั้น

(พุทธทาสภิกขุ)

● ไม่มีมิตรอะไรเสมอด้วยวิชา ไม่มีข้าศึกอะไรเสมอด้วยพยาธิ ไม่มีความรักอะไรเสมอด้วยความรักดีต่อชาติบ้านเมือง ไม่มีกำลังใจอะไรเสมอด้วยกรรมบันดาล กรรมเก่า กระทำกรรมอันใดไว้ ย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้นเสมอ

### ● มองให้เห็นความเป็นจริง

โบราณท่านสมมุติมนุษย์นี้	ยากแล้วมีไหมสำเร็จถึงเจ็ดหน
อย่าร้องให้พุ่มพ่ายทวยทูน	เกิดเป็นคนควรมีหวังพลังใจ
เมื่อขัดสนจนยากลำบากทุกข์	ก็ต้องสุขเสร็จสมอารมณ์ได้
ทุกสิ่งอย่างเกิดดับสลับไป	อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของโลก
จงอดทนยิ้มรับกับทุกสิ่ง	ทั้งความจริงความเท็จอย่าเข็ดหลาบ
อะไรเกิดก็ต้องเกิดเปิดอุรา	เป็นบทเรียนศึกษาทุกท่าที
โบราณท่านสมมุติมนุษย์โลก	มีสุขโศกเกิดดับสลับสี่
ตราบเมื่อถึงวันตายวายชีวิ	จึงไม่สุขโศกวิโยคเลย

(สุนทรภู่)

- คนที่ทำงานโดยไม่มีใจรักต่องานนั้น ๆ แต่ทำเพราะอยากได้เงิน มักจะไม่ค่อยได้เงิน และไม่ค่อยจะมีความสุขกับชีวิตมากนัก

- ความจริงการทำงานเป็นความสุขอย่างหนึ่ง ในกระบวนการทำงานเราจะต้องใช้สมองคิด ใช้มือประดิษฐ์สร้างสรรค์ การทำงานทำให้เราเพลิดเพลิน สนุกสนาน และผลงานก็นำความสุขมาสู่เรา ถ้าหากเราตระหนักถึงความจริงเช่นนี้ เราก็จะมีความสุขสนุกอยู่กับการทำงาน มิใช่มีความสุขอยู่กับการหาเงิน

- ในโลกนี้มีอะไรได้มาโดยไม่ต้องลงมือลงแรง ดังนั้น การพึ่งลำแข้งตนเองจึงเป็นนโยบายที่ดีที่สุด

- ความขยันขันแข็ง เป็นทุนรอนแห่งความสำเร็จ ส่วนความเกียจคร้าน เป็นบ่อเกิดแห่งความล้มเหลว

- ความขยันในการทำงาน

ทำงานพึ่ง ตนเอง เลี้ยงผลเลิศ  
จึงจะเกิด กำลังใจ อันใหญ่ยิ่ง  
ตั้งหน้าทำ อะไร ใฝ่ทำจริง  
ไม่ทอดทิ้ง มีอวาง เสี่ยงกลางคัน  
นอกจากการ เล่าเรียน เพียรฝึกหัด  
ปฏิบัติ ภาระ ฝ่าขวาน  
ช่วยผู้ใหญ่ ทำงาน บ้านทุกวัน  
ความเคยชิน ขยันขัน พลันทวี  
ครั้นเติบโต พบการ งานใหญ่นัก  
ก็พร้อมพรั่ง มุ่งมั่น ขมื่นขมิ  
จะสามารถ ทำงาน ผ่านด้วยดี  
เพราะเคยมี ความขยัน หมั่นฝึกมา  
ไม่เพลิดเพลิน สิ่งใด ให้เสียงาน

จะกอบการ สิ่งใด ใจแกร่งกล้า

ไม่ย่อท้อ ต่อลำบาก ยากนานา

เพียรตั้งหน้า ทำจริง ทุกสิ่งอัน

ไม่ดิ่งด้น ในการ งานที่ผิด

ธุรกิจ อำนวย ช่วยแข่งขัน

ไพร่ผู้ดี ทำอะไร ได้เหมือนกัน

ไม่แบ่งชั้น วรรณะ ทะนงเออยา

(พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (หลวงพ่ोजารย์) วัดอัมพวัน สิงห์บุรี)

- อากาศที่ถ่ายเท ย่อมสดชื่นเสมอ สายน้ำที่ไหลริน ย่อมใสสะอาดเสมอ ชีวิตที่ยืนชนแข็ง ย่อมรุ่งโรจน์เสมอ

- เป็นน้ำเน่าที่รินไหล ดีกว่าน้ำใสที่อยู่นิ่ง

- หนังสือคือคลังแห่งความรู้ การอ่านหนังสือดี ๆ สักเล่มหนึ่ง ประดุจได้พบกับมหาสมุทรผู้หวังดี ซึ่งจะบันดาลประโยชน์สุขแก่เราชั่วชีวิต หนังสือคืออาหารทางปัญญา ถ้าหากอ่านหนังสือเป็นประจำ ความคิดจิตใจจะมั่งคั่ง แต่ถ้าไม่ยอมอ่านหนังสือ ต่อให้มีมรดกเป็นพัน ๆ ล้าน ความคิดจิตใจก็ยังคงยากจนแร้นแค้น คนที่ไม่มีเงิน ถ้าหากรักการอ่านหนังสือ ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ชีวิตจึงมีค่ามีความหมาย คนรวยที่รักการอ่านหนังสือ จะมั่งคั่งทั้งทรัพย์สินและปัญญา จึงแลดูสูงส่งเป็นผู้ดี

- หนังสือเป็นอาจารย์ชี้แนะแก่คนหนุ่มสาว เป็นเพื่อนของคนแก่ เป็นผู้ให้ความสุข ความบันเทิงใจในยามเงียบเหงา

- ระยะทางแม้จะสั้น แต่ถ้าไม่เดินก็ไม่ถึงวันถึง งานแม้จะเล็ก แต่ถ้าไม่ทำ ก็จะไม่มีความสำเร็จเสร็จสิ้น

- นิสสัยของบัณฑิตชาติ ย่อมเห็นภรรยาสาวผู้อื่นเสมอด้วยมารดาตน เห็นทรัพย์ของผู้อื่นแม้มากล้นเสมอด้วยก้อนดิน และเห็นสัตว์ทั้งหลายเสมอด้วยตน โลกจึงดำรงอยู่ได้โดยสันติ และร่มเย็น

- ในยามทุกข์ มีใจหนักแน่น ในยามสุข รู้จักสงบเสงี่ยม ในยามเข้าประชุม กล่าวขัดถ้อยขัดคำ ในคราวเข้าณรงศ์สงคราม มีใจแกล้วกล้าดูร้ายเด็ดขาดไม่กลัวคู่ต่อสู้ นิยมรักษาเกียรติยศ เอาใจใส่ในการสดับข่าวคราวทุกข์สุขของเพื่อนร่วมสังคม ข้อเหล่านี้ มีเป็นสมบัติประจำของผู้มีอานุภาพใหญ่

(ทีโดป/เทศ)

- คลังแห่งความสุขของมวลมนุษย์คือการให้ ความเมตตากรุณาของคนคนหนึ่งสามารถทำให้คนจำนวนมากมีจิตใจที่งดงาม ดังนั้น การให้จึงสร้างสุขแก่ตนเองและผู้อื่น

- ถ้าหากท่านใจกว้างกับทุกสิ่งทุกอย่าง ปาปหาริยะจะเกิดขึ้นทันที เพราะหิริยาก็จะกลับกลายเป็นโศคติ ความขัดแย้งจะแปรเปลี่ยนเป็นความสมานฉันท์

- แม่น้ำสายหนึ่งมักเกิดจากสายธารเล็ก ๆ แม้แต่มหาสมุทรก็ยัง มีบางเวลาที่แห้งผากผิดปกติ สิ่งที่เราหวังมากที่สุด ผลสุดท้ายมักล้มเหลว สิ่งที่เราตั้งความหวังไว้ต่ำสุด มักจะสำเร็จอย่างคาดไม่ถึง

- ฝนตกไม่ทั่วฟ้า อยู่ที่ไหนต่างหาก เมฆมากก็ตกมาก เมฆน้อยก็ตกน้อย ไม่มีเมฆเลย ฝนก็ไม่ตกเลย แต่ที่ได้ไปกับเขาด้วย ก็เพราะ “พลอยฟ้าพลอยฝน”

(หลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโร วัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่)

- ถ้าคิดจะทำอะไร ก็ควรลงมือทำทันที เพราะว่าความคิดของคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ อีกทั้งชอบผัดวันประกันพรุ่ง ความคิดที่เกิดขึ้นจึงเปรียบประดุจลูกคลื่นที่กระทบฝั่งแล้วล่าถอยกลับมา ยิ่งชักช้า ยิ่งอ่อนแรง

- ถ้าหากชีวิตของเราเรียบเหมือนพื้นทีราบ มันจะไม่มีรสชาติอะไรเลย บางครั้ง เรา ก็ต้องการภูเขา กับ หุบเหวบ้าง



- ทางไปสู่อุปสรรค จักประดับดอกไม้ หอมหวานชวนจิตไสร้ไปมี

- หินผาที่ขวางอยู่ข้างหน้า เป็นสิ่งกีดขวางสำหรับคนอ่อนแอ แต่เป็นบันไดสำหรับคนเข้มแข็ง

- การตัดสินใจของคนคนหนึ่ง จะถูกหรือผิด มักจะต้องไปสรุปผลกันที่บ้านปลาย แต่ในเมื่อได้ตัดสินใจไปแล้ว เราจะต้องมุ่งหน้าไปตามทางนั้นอย่างกล้าหาญ

- ในการจัดการปัญหา เราควรจะมีอารมณ์ขัน ผู้ที่รู้จักปรับตัว มักจะหัวเราะให้กับความผิดพลาดของตัวเองเสมอ ทำให้จิตใจที่หวาดหวั่น คลายเครียดลงไปได้บ้าง

- คนที่หัวเราะอย่างมีความสุขเพราะมีชีวิตที่ราบรื่นดังหนึ่งเดินอยู่บนหนทางที่โรยไว้ด้วยกลีบกุหลาบนั้น มิใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด แต่ถ้าคนคนนั้นยังคงหัวเราะอยู่ได้ทั้ง ๆ ที่ชีวิตเต็มไปด้วยความยากลำบาก คนผู้นั้นย่อมควรค่าแก่การเคารพนับถืออย่างยิ่ง

- โบราณว่าอย่าไว้ใจในสิ่งห้า หนึ่งอย่าไว้ใจทะเลทุกเวลา สองสัตว์เขี้ยวเล็บงายาวางใจ สามผู้ถืออาวุธสุดจกร้าย สี่ผู้หญิงทั้งหลายอย่ากรายใกล้ ห้าพระมหากษัตริย์ทรงฉัตรชัย หากมันใครประมาทอาจตายเอย

- มีความรู้ต้องนำมาใช้ มีวินัยต้องเคร่งครัด มีผู้ปฏิบัติดีต้องยกย่อง มีลูกน้องต้องรักใคร่ มีน้ำใจต้องเผื่อแผ่ มีคนแก่ต้องเอาใจ มีความใคร่ต้องห้ามจิต มีความคิดต้องริบทำ มีผู้นำต้องเชื่อฟัง มีของคลังต้องรักษา มีตำราต้องขยันอ่าน มีงานต้องทำให้สำเร็จ มีความสำเร็จต้องไม่ลืมหืมตน มีใครบ่นต้องไม่ถือสา มีเงินตราต้องประหยัด มีโทรทัศน์ต้องดูรายการที่เกิดปัญญา มีกติกาต้องปฏิบัติตาม มีคนถามต้องตอบเขา มีคนเศร้าต้องปลอบใจ มีคนให้ต้องให้ตอบ มีความชอบต้องถ่อมตน

- เมื่ออยู่ต่อหน้าคนที่เก่งกว่าเรา หรือมีประสบการณ์มากกว่าเรา หรือคนแปลกหน้า ทางที่ดีที่สุด เราควรจะพูดน้อย ๆ หน่อย เพราะยิ่งพูดมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นผลร้ายต่อตนเองมากเพียงนั้น เป็นต้นว่า เผยความโง่ หรือจุดอ่อนของตนเอง หรือไม่ก็ทำให้เราเสียโอกาสในการซึมซับรับความรู้ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น

- ผู้มีความสามารถมาก รับภาระอะไรเล่าจะรู้สึกหนัก ผู้มีความพยายามมาก ไปทำงานที่ไหนเล่าจะรู้สึกไกล ผู้มีความรู้มาก ไปประเทศใดเล่าจะรู้สึกแปลก ผู้มีวาจาปราศรัยให้เกิดนิยมนัก พบใคร ๆ เล่าจะไม่รู้สึกเป็นกันเอง

(ทีโตนี)

- ดำรับตำราถ้าไม่หมั่นท่องบ่น ก็เป็นพิษแก่ผู้เรียน อาหารนั้นเมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว ถ้าไม่ย่อย ก็เป็นพิษแก่ผู้กิน โรงศาลเป็นพิษของคนผู้ขัดสน สตรีสาวเป็นพิษของชายชรา (ทำให้ร่างกายทรุดโทรม และตายเร็ว)

- วิทยาการในโลกนี้ เล่าเรียนไปเท่าไรก็ไม่รู้จักสิ้นสุด ไม่ควรทำใจว่าเรียนจบสูงสุดแล้ว มีความรู้ยู่เต็มที่แล้ว ทางที่ดี ควรตั้งตัวเป็นนักเรียน ขยันหมั่นเพียรหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมออย่าได้ขาด

- เรียนเถื่อนเรียนไป ตั้งอกตั้งใจ ไม่ย่อท้อถอย เหน็ดเหนื่อย ก็ทนเอาหน่อย ลงชั้นนั้นคอยอยู่ข้างหน้า ไว้ชื่อให้ลือชา เราเกิดมาเป็นนักเรียนไทย

(เพลงรักโรงเรียน นายฉันท ขำวิไล)

- ภูเขาแห่งศิลาทึบ ไม่สะท้อนเพราะลม ฉันท ผู้ที่มีลักษณะของบัณฑิต ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ ฉันทนั้น

- ถ้าจะพูดถึงลมชนิดที่มีฤทธิ์เดชหามาแล้ว ลมเป่าช่องหูเป็นแรงร้ายที่สุด อาจพัดผันใจคนให้โอนเอนไปได้ทุกทิศ

- อันอ้อยตาลหวานลิ้นแล้วสิ้นซาก แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย  
ที่เจ็บอื่นหมิ่นแสนจะแคลนคลาย เจ็บให้ตายก็ไม่เหน็บเท่าเจ็บใจ

(สุนทรภู่)

- ลม คือ อากาศซึ่งเคลื่อนที่ ลมจึงไม่แน่นอน คำพูดบางคนก็  
แกล้มที่ออกจากปาก เข้าใจและไม่เสียใจกับลมธรรมชาติ ก็เข้าใจและ  
ไม่เสียใจกับลมที่ออกมาจากปาก

- มีลูกชายไม่ให้เรียน เหมือนเลี้ยงวัวเลี้ยงม้า มีลูกหญิงไม่ให้  
ศึกษา เหมือนเลี้ยงหมาเลี้ยงหมู

(สุภาวดีจีน)

- คนบางคนมีชีวิตอยู่อย่างคน คนบางคนมีชีวิตอยู่คล้ายคน  
คนบางคนมีชีวิตอยู่โดยไม่รู้ว่าตนเองนั้นเป็นคน

- คนเห็นคนเป็นคนนั้นแหละคน คนเห็นคนไขคนไขคนไม่ เกิด  
เป็นคนต้องเป็นคนทุกคนไป คนเห็นคนไขคนไขมีไขคน

(จวงจันทร จันทรคณา “พราณบุรพ์”)

- เมื่อเล็กลงนอนตื่นสาย โตขึ้นไม่ชวนขวย อนาคตไม่ต้องทาย
- เกียจคร้านและสุรุษสุรายทำให้อัดคึด ขยันและประหยัดทำให้  
ร่ำรวย

- ทำนาล่าเป็นข้าควาย มีเมียสายเป็นข้าลูก
- ถ้าจะทำอะไร ไขแต่กำลังละก็ ไขควายดีกว่า เพราะไม่มีคนใด  
ในโลก ที่มีกำลังเท่ากับควาย และไม่มีควายตัวใดในโลก ที่มีปัญหาเท่ากับคน

- คนมีปัญหา ถึงแมตกทุกซ์ ก็ยังหาสุขพบ

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

- ร่างกาย ปัญญา เวลา คือ ต้นทุนที่ธรรมชาติให้มา จงรีบลงทุน

- คนเกียจคร้านอาจอดน้ำตายได้ แม้อยู่ใกล้ปากบ่อ

(ภาษิตเกาหลี)

- ผลพวงอันหวานชื่น ที่คนทั่วไปได้รับในวัยชรา นั้น ส่วนใหญ่ เป็นพืชพันธุ์ที่พวกเขาหว่านไว้ตั้งแต่ยามเป็นหนุ่มเป็นสาว

- ผลประโยชน์ทั้งปวง ตั้งอยู่ที่หลักสำคัญสองประการ หนึ่ง การได้สิ่งที่ยังไม่ได้ และสอง การรักษาสິงที่ได้มาแล้ว

- สิ่งเดียวกันนั้นแหละ ดีสำหรับคนหนึ่ง แต่เสียสำหรับอีกคนหนึ่ง เพราะฉะนั้น สิ่งใด ๆ มิใช่ว่าจะดีไปทั้งหมด และก็มีอะไรจะเสียไปทั้งหมด

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปรยุตโต))

- เหตุอย่างหนึ่ง ทำให้คนหนึ่งได้รับการสรรเสริญ แต่เหตุอย่างเดียวกันนั้น ทำให้อีกคนหนึ่งได้รับการนิทา

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปรยุตโต))

- ความดีที่ทำได้เอง เป็นมิตรตามตัวไปเบื้องหน้า

- น้ำในแม่น้ำขุ่นง่ายลงง่าย ฉันทใด จิตใจคนถ้อยก็เปลี่ยนไปเปลี่ยน มาง่ายเหลือเกิน ฉันทนั้น

- พอมีน้ำใจ ก็เกิด “น้ำอดน้ำทน” ที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่น

- ยอมไม่เป็น เย็นไม่ลง

(พระพิศาลธรรมวาที (พยอม กัลยาโณ))

- อย่าอนอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมีนเงินน้อย อย่าคอยวาสนา

(หลวงพ่อสำเนียง)

- ถ้ามือไม่หยุดทอ จะเอาผ้ามาห่อโลกก็ย่อมได้

- นาฬิกาเดินไปไม่รู้หยุด ชีวิตมนุษย์ต้องเดินไปไม่ว่าร้ายหรือดี

● เดิน เดิน เดิน อย่ายอมแพ้ใคร ชาตไทยต้องเดิน  
เดิน เดิน เดิน หากหวังก้าวหน้า เราต้องพากันเดิน  
เดิน เดิน เดิน อย่าทอดทิ้งใคร ขอให้ไทยเจริญ  
เราน้องพี่ ร่วมสามัคคี สมนานันท์  
พบหนามเราจะฝ่า พบป่าเราจะฟัน มีแม่น้ำขวางกั้น เราจะว่ายข้ามไป  
เดิน เดิน เดิน อย่ายอมแพ้ใครชาตไทยต้องเดิน  
เดิน เดิน เดิน หากหวังก้าวหน้า เราต้องพากันเดิน  
เดิน เดิน เดิน อย่าทอดทิ้งใครขอให้ไทยเจริญ  
ไชโย ชัยยะ มีชัยชนะ ตลอดตลอดภัย ไชโย ไชโย

(เพลง “เดิน” หลวงวิจิตรวาทการ)

- ในช่วงชีวิตของคนทั่วไป ใช้เวลาหลับใหลกว่าสี่สิบปี
- เราต้องขี้เหนียวเวลา อย่าปล่อยเวลาอย่างไร้ค่าแม้แต่วันทีเดียว  
เวลาที่เรายิ่งผ่านไปนั้นน่าเสียดายดังหนึ่งทองคำที่สูญไป อย่าปล่อยให้วัน ๆ  
ผ่านไปโดยที่เราไม่มีความรู้หรือคุณธรรมเพิ่มมากขึ้น
- วันพรุ่งนี้ อยู่ไกล ยังไม่เกิด ช่างมันเถิด อย่าร้อนใจ ไปก่อนใช้  
วันวานนี้ ตายแล้ว ให้ตายไป อย่าเอาใจ ไปซึ้ง ทั้งสองวัน  
ถ้าวันนี้ สดชื่น ะรื่นจิต อย่าไปคิด หน้าหลัง มาคลั่งฝัน  
สิ่งที่แล้ว แล้วไป ให้แล้วกัน สิ่งที่ฝัน ไม่มา อย่าอาวรณ์

(พระพิพัฒน์ปริยัตตยานุกูล กวีแห่งชาติ)

- เพียงชั่วระยะที่เผลอไป เงินต้นจะเพิ่มขึ้นถนัดใจเพราะดอกเบี้ย
- ง่ายเมื่อคิด ดิดขัดเมื่อทำ สำเร็จเมื่อพยายาม
- การงานไม่คั่งค้างสับสน เป็นมงคลอย่างสูงสุด
- วาจาจากปาก ลูกธนูจากแสง โอกาสที่พลาดพลั้ง และเวลาที่  
ผ่านไป เหลือวิสัยจะเรียกคืน

- วาจาเผ็ดร้อน ย่อมเป็นลูกศรเสียบทรวงอยู่เสมอ
- ถ้าพูดอะไรออกมาเพียงไม่กี่คำ ก็มีคนรักทั้งเมือง นั่นคืออัจฉริยะ แต่ถ้าพูดอะไรออกมาไม่กี่คำ มีคนเกลียด คนโง่ที่สุดก็ทำได้ และทำได้บ่อย ๆ เสียด้วย
- ถ้าพูดให้เขารักไม่ได้ ก็ไปพูดให้เขาเกลียดทำไมกันเล่า
- อย่าไปโทษมะนาวไม่มีน้ำ ก็น้ำไม่มีให้มะนาวก่อนต่างหาก ถ้าให้น้ำมะนาวทุกเช้าเย็น มะนาวก็มีน้ำให้ มะนาวมันไม่แล้งน้ำใจ  
(หลวงพ่ोजำเนียร สีสสุธโร วัดถ้ำเสือ จังหวัดกระบี่)
- ท้อแท้แก้ด้วยยิ้ม พ่ายแพ้แก้ด้วยหัวเราะ นักหนาสาหัส แก้ด้วยยอมรับความจริง
- การพินิจปล้นสิ่งสำคัญไปสามสิ่ง คือ ทรัพย์ เวลา และมนธรรม
- หมอที่ยิ่งใหญ่สามคน คือ ธรรมชาติ ความอดทน และกาลเวลา
- หนึ่งชั่วโมงที่เร็วไป ดีกว่าสายไปหนึ่งนาที
- เมื่อวานนี้คือเช็ดเตี๋ย พรุ่งนี้คือตัวสัญญาใช้เงิน วันนี้คือเงินสด  
ในมือ
- เวลาเหมือนเพชรล้ำค่า เราไม่มีทางรู้ว่า ชั่วโมงหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่ง หรือวันหนึ่งที่ผ่านไปโดยไม่ได้ทำอะไรเลยนั้น เป็นเสมือนเพชรที่หล่นจมหายลงไปในทะเลลึกจนไม่มีกำหนด และเพชรอันมีค่านั้น ก็จะจมหายไปกับชั่วกาลปาวสาน คนเราทำผิดอย่างหนึ่ง คือ การทำลายของขวัญล้ำค่า ซึ่งหมายถึงเวลานั่นเอง
- คื่นและวันพลันดับลงลับลวง ท่านทั้งปวงจงอดสำหหากุศล จงครุ่นคิดคำนึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี  
(อิติญาณภาษิต)

● วันเวลา	มีค่า	มหาศาล
อย่าให้ผ่าน	เราไปโดย	ไร้ความหวัง
รีบทำงาน	ในหน้าที่	เต็มกำลัง
เสริมพลัง	ให้สมบูรณ์	ทั้งใจกาย
ผู้ประสบ	ความสำเร็จ	ในชีวิต
ย่อมหมั่นคิด	ใช้เวลา	ตามเป้าหมาย
ไม่ปล่อยให้	เวลาว่าง	น่าเสียดาย
เพราะเรียกคืน	มาไม่ได้	ตลอดกาล

(มนัส รัตนติก ฌ ภูเก็ต)

● ชีวิตคนเปรียบเหมือนรถไฟ อายุ 20 ปี เครื่องยนต์ยังดีอยู่ มีกำลังมหาศาล วิ่งเล่นไปไม่รู้เหนื่อย เทียวจอดแหวตามสถานีใหญ่น้อย ทั่วไป อายุ 30 ปี รถไฟขบวนนี้จะเริ่มจอดเฉพาะสถานีใหญ่ ๆ เท่านั้น อายุ 40 ปี จะแวะจอดตามสถานีจังหวัดเพียงอย่างเดียว อายุ 50 ปี เครื่องเริ่มทรุดโทรม เล่นช้าลง กินน้ำมันมากขึ้น ซ่อมบ่อยขึ้น เวลาจอดแต่ละสถานีก็ทุลักทุเล เพราะเบรกไม่ดี เวลาจะออกก็อืดอาดยืดขาดกว่าจะออกได้ อายุ 60 ปี กลายเป็นเศษเหล็กถูกเข็นเข้าไปเก็บในโกดัง สนิมขึ้นเกรอะกรัง ผู้คนไม่เหลียวแล

(กฤษณะ กฤตมโนร)

● เรามักจะพบไม้งาม เมื่อยามขวานบินเสมอ

● ขณะนี้ขณะนั้นสำคัญนัก จะพร้อมพรั่งกระขณะไหน ทั้งเข้าสาย پایเย็นควรเป็นไป ขณะใดมาถึงจึงจะดี ขณะนั้นเมื่อนั้นที่มันหมาย มันกลับกลายเป็นคลื่อนคลาตปลาตหนี ธุริกิจทั้งหมดกำหนดมี เสียพิธีเพราะละขณะไป (มีธุระอะไร จงรีบทำเสียแต่บัดเดี๋ยวนี้เกิด)

● กาลเวลาเกินสัตว์อยู่ครัดเคร่ง กินตัวเองด้วยหนอยาไปผืน ไม่หยุดหย่อนผ่อนคลายไม่คายคืน ถูกกินกินหมดเลยไม่เคยพอ สรรพสิ่ง

ต่าง ๆ ทุกอย่างสิ้น ก็ถูกกินเหมือนกันทั้งนั้นหนอ ทว่าไตรภพจบฟ้าไม่รารอ  
จะร้องขออย่างไรก็ไม่ฟัง

(พระพิพัฒน์ปริยัตตยานุกูล กวีแห่งชาติ)

- เหตุที่ทำให้ทีมงานเสื่อม ได้แก่ ไม่เคารพกติกา มาสายจน  
เคย ขอบละเลยหน้าที่ เอาดีทางสอพลอ รอรับแต่คำสั่ง หวังแต่เรื่อง  
สองชั้น มุ่งกีดกันคนดี

- การเข้าในเรื่องที่ควรเข้า เช่น ทำอะไรให้พิจารณาให้รอบคอบ  
ไม่สุกเอาเผากิน หรือการไม่เร่งให้ผลิตเร็วทันใจ เช่น พอยกหม้อข้าวขึ้น  
ตั้งไฟ ก็จะทำให้สุกทันประสงค์ ครั้นไม่ได้อย่างใจ ก็กลัดกลุ้มกระวนกระวาย  
ดังนี้ ให้นึกถึงภาษิตเรื่องเข้า ๆ ได้พราสงเล่ลงม รืบท่วนสามพลามมัก  
พลิกแพลงเอาไวให้ดี

- การไม่นิ่งนอนใจหรือมัวเมาประมาท ปล่อยให้วันคืนล่วงไป  
เปล่า ๆ เร่งรีบแสวงหาวิชาความรู้ หรือบำเพ็ญคุณงามความดีแต่ในขณะ  
ที่ยังสามารถกระทำได้ เพื่อมิให้เสียใจภายหลังว่า มัวชมนกชมไม้เสีย ใน  
ขณะที่ควรทำอะไรได้สำเร็จเป็นชิ้นเป็นอัน จึงทำให้พลาดจากสิ่งที่ควรได้รับ  
ให้นึกถึงสุภาษิต พายเกิดพ้อพาย ตลาดจะวาย สายบัวจะเน่า

- ชีวิตของผู้ไร้วิชาความรู้ ย่อมตกอยู่ในความอากัปกัฏจนไป  
ตลอดกาล

- อวดเก่งเป็นสมบัติของคนฉลาด อวดฉลาดเป็นสมบัติของคนโง่  
อวดโก้เป็นสมบัติของคนจน อวดปฏิภาณเป็นสมบัติของคนเลว

- คนหนึ่งนึ่ง เขาก็นินทา คนพูดมาก เขาก็นินทา แม้แต่คนพูดพอ  
ประมาณ เขาก็นินทา คนไม่ถูกนินทา ไม่มีในโลก

- อันนินทาทำเลเหมือนเหน้า ไม่ชอกช้ำเหมือนเอามีดมากรีดหิน  
แม้องค์พระภูมิยังราคิน คนเดินดินหรือจะสิ้นคนนินทา

(สุนทรภู่)





- ในการทำงานใด ๆ หากท่านคิดว่าท่านแน่นมากแล้ว ก็หมายความว่า “ท่านตายไปแล้ว”

(บิล เกตส์ มหาเศรษฐี เจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์)

คนที่อวดหยิ่ง ทะนงตน คิดว่าตนเองแน่นกว่าผู้ใด ผู้อื่นล้วนแต่สู้ตนไม่ได้ ตนเองคิดคนเดียว เท่ากับเขาได้ฆ่าตัวเอง เพราะเมื่อคิดว่า “ดี” อยู่แล้ว ย่อมไม่คิดที่จะพัฒนาตนเอง ไม่อ่าน ไม่เขียน ไม่ค้นคว้า ได้แต่ปากโว้ไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้นเอง นาน ๆ เข้าคนเขาก็จะรู้เองว่าเป็น “คนดีแต่พูด แต่ทำอย่างที่ทำไม่ได้”

- ผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้จริง คือ โลกศพ จะใหญ่แค่ไหน ก็ใส่ได้หมด
- พูดมากน่ารำคาญ คุณมีใครเชื่อถือ คุณโตชมผู้อื่น เป็นการประจานตนเอง

- ไม่มีสมบัติแต่อยากได้ มีกำลังอ่อนแอแต่พอใจทะเลาะกับเขา มีความรู้น้อยแต่ชอบโต้เถียง สามอย่างนี้เป็นลักษณะของคนโง่

(ทิโดปเทศ)

- พอเอ่ยปากร้องขอว่า “ของสิ่งนี้ขอให้ผม (ดิฉัน) เกิด” ดังนี้ เทวดาทั้ง 5 ซึ่งตั้งอยู่ในตน คือ ความละเอียด สิริ ความรู้ ความมั่นคง เกียรติยศ ย่อมพรากออกจากตัวไปหนีไปในขณะนั้น

- ไม่มีใครเชิญก็เข้าไปเอง ไม่มีใครถามก็พูดมาก สรรเสริญคุณตัวเอง สามอย่างนี้ เป็นลักษณะของคนโง่

- ต้นบอนที่ว่าคั่นนักแล้ว ยังไม่คั่นเหมือนคนปากบอน เพราะเขาไม่ชอบมีปากอยู่เลย ๆ คนเช่นนี้ ไม่ควรให้รู้เรื่องลับของเราเป็นอันขาด

- นารีเป็นหม้าย แม้มีบุตรธิดา ย่อมไม่ต่างอะไรกับต้นไม้มีผลที่ปราศจากเจ้าของรักษา

- มีสามีเหมือนฉัตรแก้วกันเกิด งามหน้างามเนตรทุกเวลา

(พระเวสสันดรชาดก)

- บุรุษที่เป็นพ่อหม้าย ย่อมเป็นเหมือนดั่งทรัพย์ที่ถูกหนูกัด เพราะขาดผู้รักษาทรัพย์ที่มีอยู่

- อันความผิตินิดหนึ่งอย่าพึงโกรธ อย่าลงโทษกันและกันให้พาลันหาย อย่าอาฆาตบาดหมางกันจนวางวาย เป็นกรรมร้ายติดตัวชั่วกับกาลปี ข้างหนึ่งโกรธข้างหนึ่งนิ่งเสียนั้นไซ้ เป็นคุณได้ดับร้อนช่วยผ่อนผัน เหมือนตบมือข้างเดียวไม่ดังพลัน พึงรักกันดีกว่าเกลียดเดียดฉันท์เคย

- ลูกน้องที่น่าชื่นชม ไม่หนึ่งงาน ไม่ประจานหัวหน้า ไม่นินทาลับหลัง ไม่มุ่งหวังอามิส ไม่บิดบังความจริง ไม่ทอดทิ้งวินัย ไม่สนใจบายมุข ไม่ดูตายเป็นงาน ไม่ผลาญทรัพย์สิ้นส่วนรวม ชอบมีส่วนร่วมในการพัฒนา

- อย่าท้วงว่าใครไม่รู้ว่าท่านไม่เก่งหรือไม่มีความสามารถ จงท้วงแต่ว่า ลักวันหนึ่งเมื่อเขายกย่องหรือเลื่อนตำแหน่งให้แก่ท่าน ท่านมีความเก่งและมีความสามารถสมกับที่เขายกย่องและเลื่อนตำแหน่งให้หรือเปล่า

- ถ้าเราสามารถวิพากษ์วิจารณ์ตนเองอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง กล้าสำรวจตรวจสอบตนเอง ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง ขจัดจุดอ่อนข้อบกพร่องของตนเองแล้วไซ้ ยังจะมีศัตรูตัวใดที่พิชิตไม่ได้อีกเล่า ?

- สำหรับผู้ที่รู้จักพอ แม้จะยากจนข้นแค้นก็ยังมีความสุขอยู่เสมอ ผู้ที่ไม่รู้จักพอ แม้จะร่ำรวยมียศถาบรรดาศักดิ์ ก็ยังมีทุกข์ข้อนั้นเอง

- คนรู้จักพอมิใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็มีไชคนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้าน แต่ให้เป็นคนรู้จักพอ

(สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก)

- หยุดแล้วจึงถึงพระ ละแล้วจึงถึงธรรม

● เส้นทางสายเล็ก ๆ เกิดจากรอยเท้าที่ย่ำเหยียบของมนุษย์ เส้นทางใหญ่ ๆ เกิดจากการสร้างทางของมนุษย์ แต่ไม่ว่าทางสายนั้นจะเล็กหรือใหญ่ เมื่อก้าวเดินแล้ว เราก็กต้องเดินต่อไปเรื่อย ๆ ทางสายนั้นจึงจะกลายเป็นทางที่แท้จริง

● ต้นไม้ที่แข็งแรงที่สุด คือต้นไม้ที่ขึ้นอยู่ในบริเวณที่โดดเด่นที่สุด ถูกลมถูกฝนซัดกระหน่ำจ้ง ๆ โดยปราศจากการปกป้องของต้นไม้ชนิดอื่น ๆ มันเติบโตใหญ่เป็นไม้ล้มค่าท่ามกลางการซัดกระหน่ำอย่างรุนแรงของลมและฝน

(ภาชิตจีน)

● หากไม่ทนหนาวเหน็บเจ็บกระดูก ไหนเลยจักได้ดมดอกกลิ่นดอกเหมยหอมรัญจวน

(ภาชิตจีน)

● พอมีความสามัคคีเกิดขึ้น ทำให้หนักกลายเป็นเบา ยากเป็นง่าย ง่ายเป็นเร็ว

(พระพิศาลธรรมวาที.(พยอม กัลยาโณ))

● ทรัพย์สมบัติ ย่อมเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีปัญญา รู้จักประมาณ ในการใช้จ่าย

● ขยันงาน ไม่ประมาท จลัดในวิธีจัดการ เลี้ยงชีวิตแต่พอดี (อุ อา กะ สะ) ย่อมรักษาทรัพย์สมบัติให้คงอยู่ และเพิ่มทวี

(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

● อันเมยดีสี่อย่างช่างดีแท้ ดีเหมือนแมร์กลูกเต้าเจ้าจอมขวัญ ดีเหมือนเพื่อนยอมตายวายชีวัน ดีเหมือนน้องคอยป้องกันให้พี่ชาย ดีเหมือนทาสผู้ภักดีมีความสัตย์ สารพัดเอาใจไม่ขาดสาย สี่อย่างนี้คือข้อผูกใจชาย ลองไปใช้จะได้ผลทุกคนเอย

(ภาชิตช้างเผือก วัดท่าอิฐ อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช)

● สามีดีห้าท่านว่าไว้ หนึ่งใส่ใจยกย่องประคองขวัญ สองไม่ดูถูก  
ภรรยาให้จ่าบัลย์ สามผูกพันไม่นอกใจจนวายวาง สี่มอบความเป็นใหญ่  
ให้เสร็จสรรพ ทำให้เครื่องประดับสำหรับร่าง สมบัติห้ามีครบจบไม่จาง  
เป็นเยี่ยงอย่างยอดสามีนักแล

(ภาษิตข้างฝา วัดท่าอิฐ อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช)

● ฤาษีขาดตะบะ พระขาดศีล ดินขาดพฤษชาติ ชนขาดธรรม 4  
อย่างนี้ อย่าไปมหาสู่ดีกว่า (โล้นคาเฟ โล้นเสรา โล้นคาราโอเกะ ไม่ต้อง  
นับถือเป็นอันขาด แต่จับปาราชิกให้หมด)

● คนนอนมาก คนไม่สันโดษ คนอกตัญญู และคนขลาด สี่เหล่านี้  
ย่อมไม่อาจศึกษาอาจารย์อันดีแม้ในกาลไหน ๆ ทั้งสิ้น

- บรรทมยามหนึ่งโซรั ทรวงฤทธิ์
- สองยามหมุบับัดทิต ทัวแท้
- สามยามหมูปาณิชย์ นรชาติ
- นอนสี่ยามนั้นแล แน่แท้ไตร่จลน

(โคลงโลกนิติ)

คนบางคน ทำตนเป็นแม่บังอร ที่เอาแต่นอน วัน ๆ หนึ่ง มิได้คิด  
จะทำอะไร มีแต่กินแล้วนอนเท่านั้น คนเช่นที่เปรียบได้กับสัตว์ไตร่จลน  
ที่กินแล้วนอนรวันเชือดเหมือนหมู หาประโยชน์อะไรมิใคร่จะได้

● หนึ่งสมองสองมือของคนนั้น มีคุณค่าราคามหาศาล จงใช้ประโยชน์  
ให้เต็มที่

● กำลังแขน 1 กำลังอำมาตย์ 1 กำลังโภคะ 1 กำลังชาติสูง  
1 ทั้ง 4 กำลังนี้ ก็ยังสู้ “กำลังปัญญา” ไม่ได้

● มิตรภาพของเพื่อนที่รักกันสุดชีวิตนั้น อาจจะมีจืดจางลงไปได้  
เนื่องจาก เพราะรู้จักต่อกัน 1 เพราะห่างเหิน 1 และเพราะขอพร่าเพรื่อ 1

- มีแต่คนใจสู้เท่านั้น ที่มีโอกาสได้ลิ้มรสอันหอมหวานจากผลพวงแห่งความสำเร็จ มีแต่คนทรทอดทนเท่านั้นที่มีชีวิตอันผาสุก เนื่องจากการทนผ่านการทดสอบจากความยากลำบากและอุปสรรคขวากหนามได้

- นักปราชญ์ ผู้มีความรู้ทั้งหลาย ย่อมให้เวลาล่วงไปด้วยความเพลิดเพลินในตำราและกายกอลอน คนโง่ย่อมให้เวลาล่วงเลยไปด้วยทำความพินาศ นอนหลับวันยังค่ำคืนยังรุ่ง และทะเลาะกันอยู่นั้นแล้ว ไม่รู้จักเลิกรา

- ไม้รอตสะพาน ถูกคนข้ามอยู่เป็นนิตย์ แต่เอามาสลักเป็นรูปท่านผู้ศักดิ์สิทธิ์ ย่อมมีคนกราบไหว้นับถือ คนแม้เกิดในสกุลต่ำ แต่มีปัญญาฝึกตนดีแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอิทธิพลมากกว่ารูปสลักนั้นเป็นไหน ๆ

- **ผีทั้งหก**

ผีหนึ่งชอบดื่มสุราเป็นอาจัน ไม่ชอบกินข้าวปลาเป็นอาหาร  
ผีสองชอบท่องเที่ยวยามวิกาล ไม่รักลูกรักบ้านช่องของตน  
ผีสามชอบเที่ยวดูการเล่น ไม่ละเว้นบาร์คลับละครโขน  
ผีสี่ชอบคบคนชั่วมั่วกับโจร หนีไม่พ้นอาญาตราแผ่นดิน  
ผีห้าชอบเล่นม้าก็พาบัตร์ สารพัดถั่วไปไฮโลลั่น  
ผีหกชอบเกียจคร้านการหากิน มีทั้งสิ้นหกผิ้อปรีภัย

(พระเทพโสมภณ (ประยูร ธัมมจิตโต))

- **รักดี**

รักดีจงหนีชั่ว อย่าปล่อยตัว จนเกินไป  
รักมิตรถนอมใจ อย่าให้มี ราคีเคือง  
รักชื่อต้องไว้ชื่อ อย่าปล่อยชื่อ ชั่วทั่วเมือง  
รักของกลัวหมดเปลือง อย่าทิ้งไว้ ไกลตลาดคน  
รักตัวกลัวยากจน อย่าสุร่าย จ่ายทรัพย์สิน

● บุญมา บุญหมด

ยามบุญมาวาสนาก็มาช่วย ที่เจ็บป่วยก็หายพลันได้รักษา  
ที่เลิกร้างห่างรักหนักรู้ ก็กลับมาสู่สมชื่นกัน  
บุญไม่มาวาสนาไม่มาช่วย ที่เจ็บป่วยหนักโรคโศกมหันต์  
กำลังหลงพะวงจิตได้ติดพัน รักก็พลันหน่ายหนีลับไป

(พระอินทโมลี (อ. ฐานกุสโล, 2528))

● กลอนปิดทวาร ของท่านพุทธทาสภิกขุ

ปิด ปิด ตา : อย่าสอดสาย ให้เกินเหตุ  
บางประเภท แกล้งทำบอด ยอดกุศล  
มัวสอดรู้ สอดเห็น จะเป็นคน  
เอาไฟลน ตนไป จนไหม้พอง

ปิด ปิด หู : อย่าให้แสบ ไปฟังเรื่อง  
ที่เป็นเครื่อง กวนใจ ให้หม่นหมอง  
หรือเร้าใจ ให้ฟุ้งซ่าน ร่านลำพอง  
ผิดทำนอง คนฉลาด อนาคตใจ

ปิด ปิด ปาก : อย่าพูดมาก เกินจำเป็น  
จะเป็นคน ปากเหม็น เขาคดสิ้นไส้  
ต้องเกิดเรื่อง เย็นเยื่อ เสมอไป  
ถ้าหุบปาก มากไว้ ได้แห่งทอง

(พุทธทาสภิกขุ)

● พระโอรสท่านอรหันต์จิ้ง

อ่านแล้วเก็บรักษา บุญรักษาเนืองนอง รู้แล้วบอกกันทั่ว บุญกุศล  
เรื่องรอง

ชีวิตนี้ ย่อมเป็นไปตามวิถีแห่งกรรมลิขิต

วันนี้ไม่รู้เหตุการณ์ในวันพรุ่งนี้ กลุ้มเรื่องอะไร ?

ไม่เคารพพ่อแม่ แต่เคารพพระพุทธรองค์ เคารพทำไม ?  
 พี่น้องคือผู้เกิดตามกันมา ทะเลาะกันทำไม ?  
 ลูกหลานทุกคน ล้วนมีบุญตามลิขิต ห่วงใยทำไม ?  
 ชีวิตย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ร้อนใจทำไม ?  
 ชีวิตไซ้จะพบเห็นรอยยิ้มกันได้ง่าย ทุกข์ใจทำไม ?  
 ผ่าขาดปะแล้วกันหนาวได้ อวดโก้ทำไม ?  
 อาหารผ่านลิ้นแล้วกลายเป็นอะไร อร่อยไปไย ?  
 ตายแล้วบาทเดียวเอาไปไม่ได้ ชี้เหนียวทำไม ?  
 ที่ดินคือสิ่งที่สืบทอดแก่คนรุ่นหลัง โกงกันทำไม ?  
 โอกาสจะได้กลายเป็นเสีย โลกมากทำไม ?  
 สิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่เหนือศีรษะเพียง 3 ฟุต ช่มเหงกันทำไม ?  
 ลากยศเหมือนดอกไม้ที่บานอยู่มานาน หยิ่งผยองกันทำไม ?  
 ทุกคนย่อมมีลาภยศวาสนาที่ลิขิต อิจฉากันทำไม ?  
 ชีวิตล้ำค่าเพราะชาติก่อนไม่บำเพ็ญ แค้นใจทำไม ? (บำเพ็ญ

ไวไว)

นักเล่นการพนันล้วนตกต่ำ เล่นการพนันทำไม ?  
 ครองเรือนด้วยความขยัน ประหยัด ดีกว่าไปขอพึ่งผู้อื่น สู้ร่ำสุร่าย  
 ทำไม ?

จอจเวรจกรรมเมื่อไรจะจบสิ้น อาฆาตทำไม ?  
 ชีวิตเหมือนเกมหมากรุก คิดลึกทำไม ?  
 ฉลาดมากเกินจึงเสียรู้ รู้มากทำไม ?  
 พุดเท็จทอนบุญจนบุญหมด โกหกทำไม ?  
 ดีชั่วย่อมรู้กันทั่วในที่สุด โต้เถียงกันทำไม ?  
 ใครจะป้องกันมิให้มีเรื่องเกิดขึ้นได้ตลอด หัวเราะเยาะกันทำไม ?  
 สวงซุ้ยที่ดีอยู่ในจิตใจ มิได้อยู่ที่ภูเขา แสงหาทำไม ?  
 ช่มเหงผู้อื่นคือทุกข์ รู้ให้อภัยคือบุญ ถามโหรเรื่องอะไร ?  
 ทุกสิ่งจบสิ้นลงด้วยความตาย วุ่นวายทำไม ?



## ● ภาษา ภาษิต ในชีวิตไทย

ภาษาภาษิต โบราณลิขิต ไว้สอนลูกหลาน

ฟังแล้วคิดตาม ข้อความแก่นสาร ประโยชน์ยืนนาน นำรู้เข้าใจ

ภาษาภาษิต รวมไว้ให้คิด สมบัติบรรพไทย

จดจำนำไป คตินกตริกตรา

ภาษาภาษิต สัมพันธ์ชีวิต ล้วนน่าศึกษา ใช้เพื่อสื่อสาร

กิจการนานา ลูกไทยรู้ค่า ควรเทิดเลศคุณ

1. กงเกวียนกำเกวียน สิ่งที่หมุนเวียน ตามคือบาปบุญ  
ทำกรรมใดไว้ กรรมไซ้ร้อมหมุน กรรมดีคำจุน กรรมชั่วทำลาย
2. กว่าถั่วจะสุก งาก็ไหม้คลูก พาชนมนเสียหาย  
ควรคิดแยกคาย สองฝ่ายเกี่ยวพัน
3. ก่อแล้วต้องสาน เมื่อคิดทำงาน ริเริ่มสร้างสรรค์ ต้องทำจริงจัง  
ไม่ทิ้งกลางคัน เพื่อกิจการนั้น สำเร็จด้วยดี
4. กันดีกว่าแก้ มีประโยชน์แท้ แก่ทุกชีวิ กันภัยไว้ก่อน  
สุนทรวีถี ประมาทภัยมี แก้ไม่ทันกาล
5. กิ่งกำได้ทอง มันทำทำผยอง ลำพองเหิมหาญ เปรียบผู้ลมตุน  
คนเขารำคาญ ไม่รู้ประมาณ ถูกเย้ยโยโย
6. เกี้ยวแฝงมุงป่า สินทรัพย์มีค่า จ่ายแจกเรื่อยไป ไม่รู้ประหยัด  
สมบัติสูญได้ ยามขัดสนไซ้ ใครเล่าเหลียวแล
7. ไกล่เกลือกินต่าง สองสิ่งแตกต่าง จมมงให้แน่ ไกล่สิ่งดีแล้ว  
คลาดแคล้วผันแปร นำเสียดายแท้ คว่าสิ่งด้อยไป
8. ไก่งามเพราะขน เช่นเดียวกับคน เพราะงามแต่งได้ เสื้อผ้า  
อาหารณ งามจนสมสมัย ยิ่งอึ้งละโม ยิ่งเพิ่มโสภา

9. โกเห็นตืนงู งูเล่าย่อมรู้ เห็นนมโก้นา สองฝ่ายรู้เล่ห์ กระเพห์  
ที่ท่า ต่างมีปรีชา รู้เท่ากกัน

10. ช่างนอกสุกใส แต่ว่าข้างใน เป็นโพรงนำขัน บางคนภายนอก  
หลอกว่าโก้ครัน แต่ฐานะนั้น ง่อนแง่นเต็มทน

11. ข้าย่อมพืงนา เช่นเดียวกับปลา พืงน้ำจ้ำชล ต่างฝ่ายหันหน้า  
พืงพามีผล ได้ประโยชน์ดล ด้วยมิตรไมตรี

12. คับที่อยู่ได้ แต่ถ้าคับใจ อยู่ยากเต็มที เหลืออดเหลือทน ดันรน  
หลีกหนี เพื่อให้ชีวี อยู่รอดปลอดภัย

13. ความรู้ท่วมหัว แต่ว่าเอาตัว ไม่รอดนี้โง่ คนเรียนรู้มาก หาก  
ขาดธรรมไซ้ ชีพอาจหลงไป สู่ทางเสื่อมสูล

14. ช้านั้นเป็นการ แม้เวลานาน ก็อาจเป็นคุณ จักทำสิ่งใด ใจ  
เย็นเป็นทุน ใจร้อนหันเหิน อาจจักเสียผล

15. ชิงสุกก่อนห่าม เช่นนั้นไม่งาม ด้วยกิเลสดล วยร้อนวุ่นรัก อาจ  
จักชุกชน ปล่อยตัวมัวมล จนต้องหมองศรี

16. ข้อควายหนันา อีกทั้งซื้อผ้า หน้าหนาวไม่ดี โอกาสเปิดช่อง  
ของแพงเต็มที พ่อค้าย่อมมี กำไรเหลือหลาย

17. ดินพอกหางหมู งานค้างคอยอยู่ ไม่รับชวนขาย ยืงนานงาน  
หนัก หมักหมมมากมาย เป็นผลเสียหาย ควรรีบแก้ไข

18. ดักน้ำใส่กะโหลก แล้วให้ชะโงก ดูเงาตนไซ้สำรวจชั่วดี  
มีอยู่อย่างไร จงเสียมเจียมใจ อย่าได้ทะนง

19. น้ำขึ้นรีบตัก เตือนใจตืนัก อย่ามัวพะวง กระแสวารี มีทั้งขึ้น  
ลง ได้โอกาสจง ดักตวงทันกาล

20. น้ำขุนไวโน มีเรื่องเคืองใคร เก็บในดวงมาน น้ำใสไว้นอก  
บอกกล่าวขึ้นบาน ขันติพื้นฐาน ควบคุมกลม

21. บัวมิให้ซ้ำ อีกระวังน้ำ มิให้ขุนชั้น รักษาไมตรี ดีทั้งสองคน  
อุบายโกศล ช่วยประสานงาน

22. ปากหวานกันเปรี้ยว ควรคิดเฉลี่ย เมื่อฟังคำหวาน หลงคำ  
ซ้ำจิต คิดจนวายปราม เพราะเชื่อคำพาล ผู้ไร้คุณธรรม

23. ฟังหูไว้หู เตือนจิตคิดดู ยามฟังถ้อยคำ ยับยั้งชั่งใจ ไม่ด่วน  
ปรักปรำ ใช้สตินำ จักไม่ทุเบา

24. รักดีหามจ้ว ถ้าแม่รักชั่ว จะต้องหามเสา รักดีศึกษา ยามอายุ  
เยาว์ ได้ทำงานเบา โดยใช้ปัญญา

25. รักชั่วยอมจัก ต้องทำงานหนัก เพราะคร้านศึกษา รักชั่วมัวเพลิน  
เดินผิดมรรคา จักต้องก้มหน้า รับกรรมจำทน

(ศาสตราจารย์รัฐประณี นาคทรพรพ)

● ความเป็นความตายเป็นสิ่งที่ฟาลิซิดเอาไว้แล้ว เพราะฉะนั้น  
เราจึงควรมีความสุขกับช่วงเวลาหนึ่งเวลาใดของชีวิต ปล่อยให้ความตาย  
กลายเป็นฉากสีดำสะท้อนสีสันของชีวิตให้สวยเด่นยิ่งขึ้นเถิด

● ยศและลาภหาไปไม่ได้แน่ คงเหลือแต่ต้นทุนบุญกุศล  
ทรัพย์สมบัติทิ้งไว้ให้ปวงชน แม้ร่างตนเขาก็เอาไปเผาไฟ  
เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า เจ้าจะเอาแต่สนุกสนานจน  
เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า เจ้าก็ไปมือเปล่าเหมือนเจ้ามา

● ระลึกถึงความตายสບายนั้ก มันหักรักหักหลงในสงสาร  
บรรเทาผิดโมหันธ์ในสันดาน ทำให้หาญหาญสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

(พระศาสนโสภณ (ปลอด จัดตลิล) : อุทานธรรม)

- ชีวิตนี้น้อยหน่อ มนุษย์ย่อมตายภายในร้อยปี แม้หากว่ามนุษย์  
ใดยอมเป็นอยู่กินไป มนุษย์นั้น ย่อมตายเพราะชราโดยแท้เลย  
(ขราสูตรนิกาย)

- ความตายนี้มีแน่นอนในสองคราว คือ ในเวลาแก่ หรือในเวลา  
หนุ่มสาว ที่จะไม่ตายเลย ย่อมไม่มี เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงบำเพ็ญ  
แต่สัมมาปฏิบัติเถิด ขอจงอย่าได้ปฏิบัติผิดพินาศเสียเลย ขณะอย่าได้ล่วง  
เลยท่านทั้งหลายไปเสีย เพราะผู้มีขณะอันล่วงเลยไปเสียแล้ว ต้องพากัน  
ไปเศร้าโศก ยัดเยียดอยู่ในนรก  
(สาริปุตตเถรคาถา)

- สัตว์โลกอันความตายครอบงำไว้ อันความแก่ห้อมล้อมไว้ วัน  
คืนชื่อว่าสิ่งไม่เป็นประโยชน์อีกต่อไป

ด้ายที่เขากำลังทอ ช่างทอทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็ยังเหลือ  
น้อยอยู่เท่านั้น แม้ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันนั้น

แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูง ฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลาย  
ย่อมไม่กลับมาสู่ความเป็นเด็กอีก ฉันนั้น

แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมพัดพาเอาต้นไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไป  
ฉันใด สัตว์ทั้งปวง ย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไป ฉันนั้น  
(เทมียชาดก)

### ● สุภาษิตพระร่วง

ปางสมเด็จพระร่วงเจ้า	เฝ้าผ่านภพสุขทัย
มลักเห็นในอนาคต	จึงฉายพจน์ประภาษ
เป็นอนุศาสนกถา	สอนคนนารชน
ทั่วธาตลพิงเพียร	เรียนร่ำอำรุงผดุงอาตม
อย่าคลาดเคลื่อนคลาถ้อย	

เมื่อน้อยให้เรียนวิชา	ให้หาสินเมื่อใหญ่
อย่าไฝเอาทรัพย์ท่าน	อย่าวิระรานแก่ความ
ประพุดิตตามบุรุษระบอบ	เอาแต่ชอบเสียผิด
อย่าประกอบกิจเป็นพาล	อย่าอวดหาญแก่เพื่อน
เข้าเถื่อนอย่าลืมพริ้ว	หน้าศึกอย่าอนใจ
ไปเรือนท่านอย่านั่งนาน	การเรือนตนเร่งคิด
อย่านั่งขัดผู้ใหญ่	อย่าไฝสูงให้เกินศักดิ์
ที่รักอย่าดูถูก	ปลูกไมตรีอย่ารู้ร้าง
สร้างกุศลอย่ารู้โรย	อย่าโดยคำคนพลอด
อย่าเซ็นเรือทอดทางถนน	เป็นคนอย่าทำใหญ่
เป็นบ่าวไพร่อย่าไฟฟุ่	คบขุนนางอย่าโหด
โทษตนผิดรำพึง	อย่าคะเนถึงโทษท่าน
หวานพีชจักเอาผล	เลี้ยงคนจักกินแรง
อย่าขัดแย้งผู้ใหญ่	อย่าไฝตนให้เกิน
เดินทางอย่าเดินเปลี่ยว	น้ำเชื้ออย่าขวางเรือ
ที่ชุ่มเสื่อจงประหยัด	จงเร่งระมัดพินไฟ
ตนเป็นไทยอย่าคบทาส	อย่าประมาทท่านผู้ดี
มีสินอย่าอวดมั่ง	ผู้เต่าสั่งจงจำความ
ที่ขวากหนามอย่าเสียเกลือก	ทำร้ายเรือกไว้กันตน
คนรักอย่าวางใจ	ที่ไปมีพึงหลีก
ปลีกตนไปโดยด่วน	ได้ส่วนอย่ามักมาก
อย่ามีปากว่าคน	รักตนกว่ารักทรัพย์
อย่าใคร่ได้ของเข็ญ	เห็นงามตาอย่าปอง
ของฝากท่านอย่ารับ	ที่ทับจงมีไฟ
ที่ไปจงมีเพื่อน	ทางแถวเถื่อนอย่าไคลคลา
ครูบาสอนอย่าโกรธ	โทษตนผิดพึงรู้
สู้เสียสินอย่าเสียสัตย์	รักดีอย่าด่วนเคียด

อย่าเบียดเบียนแก้มิตร  
ที่ชอบควรยกยอ  
พบศัตรูปากปราศรัย  
อย่ามัวเมาเนืองนิตย์  
พึงผันเผื่อต่อญาติ  
คนพาลอย่าพาลผิด  
เมื่อพาที่จึงตอบ  
ช้างไล่เล่นเสียงหลบ  
อย่ากอบจิตริษยา  
อย่าปลุกผีกลางคลอง  
พลันหนีหายวายม้วย  
จงชลเยี่ยงสัมฤทธิ์แดกมิเสีย  
ไฟในอย่านำออก  
อาสาเจ้าจนตัวตาย  
ของแพงอย่ามักกิน  
โอบอ้อมเอาใจคน  
ท่านให้อย่าหมายโทษ  
ขอครูขอต่อหน้า  
ขอมิตรเมื่อลับหลัง  
เยียวสะเทินจะอดสู  
ผิดอย่าเอาเอาแต่ชอบ  
เข้าออกอย่าวางใจ  
เยียวผู้ซังจะคอยโทษ  
ผิวผิดปลิดไปร้าง  
เครื่องสรรพาวุธอย่าวางจิต  
อย่าทำการที่ผิด  
โต้ตอบอย่าเสียคำ

ที่ผิดช่วยเตือนตอบ  
อย่าขอของรักมิตร  
ความในใจอย่าไขเขา  
ตริตรตรงตริกทุกเมื่อ  
รู้ที่ตลาดที่หาญ  
อย่าผูกมิตรไมตรี  
จงบนบอบผู้ใหญ่  
สุวานขออย่าขบตอบ  
เจรจาตามคดี  
อย่าปองเรียนอาถรรพณ์  
อย่ายลเยี่ยงถ้วยแตกมิดิต  
ลูกเมียอย่าวางใจ  
ไฟนอกอย่านำเข้า  
อาสานายจนพอแรง  
อย่ายินคำคนโลก  
อย่ายลเหตุแต่ใกล้  
คนโหดให้เอ็นดู  
ขอช้าเมื่อแล้วกิจ  
ลูกเมียยังอย่าสรรเสริญ  
อย่าซังครูซังมิตร  
นอบตนต่อผู้เฒ่า  
ระวังระไวหน้าหลัง  
อย่ากริ้วโกรธเนืองนิตย์  
ข้างตนอาวุธ  
คิดทุกขในสงสาร  
คิดชวนชวายที่ชอบ  
คนขำอย่าร่วมรัก

พรรคพวกพึงทำนุก  
ยลเยี่ยงไถ่นกกระทา  
ลือระบิลอย่าฟังคำ  
อย่าไช้คนบังบด  
ฝากของรักจงพอใจ  
ภักดีจงอย่าเกลียด  
นบนอบใจใสสุทร  
อย่าถากคนด้วยตา  
อย่าเลี่ยนคำครูเตือนดำ  
อย่าผูกมิตรคนจร  
ความชอบจำใส่ใจ  
เมตตาตอบต่อมิตร  
อย่าินทาผู้อื่น  
คนจนอย่าดูถูก  
ตระกูลตนจงคำนับ  
ท่านรักจงรักตอบ  
ความแค้นให้ประหวัด  
อย่าดูถูกว่าน้อย  
อย่าปองภัยต่อท้าว  
อย่าเข้าแบกงาข้าง  
ปางมีท่านชอบช่วย  
ผีวจะบังบังจงลับ  
ผีวจะคั่นคั่นจงตาย  
ผีวจะแก้แก้จงกระจำง  
คิดข้างหน้าอย่าเบา  
เมื่อเข้าศึกระวังตน  
จงยิ่งผู้มีศักดิ์

ปลุกเอาแรงทั่วตน  
พาลูกหลานหากิน  
การกระทำอย่าด่วนได้  
ทดแทนคุณท่านเมื่อยาก  
เฝ้าท้าวไทอย่าทะนง  
เจ้าเคียดอย่าเคียดตอบ  
อย่าหยุดคนด้วยปาก  
อย่าพาดด้วยหู  
อย่าริกล่าวคำคด  
ท่านสอนอย่าสอนตอบ  
ระวังระไวที่ไปมา  
คิดแล้วจึงเจรจา  
อย่าตื่นยกยอดตน  
ปลุกไมตรีทั่วชน  
อย่าจับลิ้นแก่คน  
ท่านมอบตนจงมอบตอบ  
เผ่ากษัตริย์เพลิงงู  
หึงห้อยอย่าแข่งไฟ  
อย่ามักหัวवलันแตก  
อย่าออกก้างขุนนาง  
ปางป่วยท่านชิงชัง  
ผีวจะจับจับจงมัน  
ผีวจะหมายหมายจงแท้  
อย่ารักห่างกว่าชิด  
อย่าถือเอาดีเกินกว่าลึก  
เป็นคนเรียนความรู้  
อย่ามักง่ายมิตี

อย่าตีปลาหน้าไซ  
อย่ารักเหากว่าผม  
อย่ารักต่ำกว่าเรือน

ใจอย่าเบาจนหนัก  
อย่ารักลมกว่าน้ำ  
อย่ารักเดือนกว่าตะวัน





# เคล็ดลับอายุยืน

แต่ก่อน มีคนพบชายชรา 10 คน เดินเล่นที่ชายหาด แต่ละคน อายุเกิน 100 ปีทั้งนั้น แต่ทำทางยังแข็งแรง หน้าตาสดใส จึงเข้าไปถามเคล็ดลับในการทำให้อายุยืนยาว

ชายชราคนแรก “ตาไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่”

ชายชราคนที่สอง “หลังอาหาร ตาต้องเดินเล่นเสมอ”

ชายชราคนที่สาม “ตากินแต่ผักและอาหารรสจืด”

ชายชราคนที่สี่ถอดไม้เท้า พลังตอบ “ตาใช้เท้าเดินแทนรถมานานแล้ว”

ชายชราคนที่ห้า “ตาลงมือทำงานบริการด้วยตัวเอง”

ชายชราคนที่หกตั้งท่ามวย พลังตอบ “ตารำมวยไท่เก็กทุกวัน”

ชายชราคนที่เจ็ดตอบ “บ้านของตาอากาศถ่ายเทดีมาก”

ชายชราคนที่แปดเอามือลูบหน้าผาก “ตาเดินอาบแดดทุกวัน”

ชายชราคนที่เก้าเสยผม (ที่ยังดกอยู่) “ตานอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า”

ชายชราคนที่สิบยกคิ้ว พลังตอบ “ตาไม่เคยกลุ้มอกกลุ้มใจ ไม่เคยกินยาแก้ปวดหัวเลยสักเม็ดเดียว”

คนที่อายุยืนนั้น เขาไม่คิดมาก ไม่วิตกกังวล มีความสุขกับสภาพ “ปัจจุบัน” จะทำอะไรก็ไม่เครียด สามารถหาความสุขจากสิ่งรอบ ๆ ตัวได้เสมอ หมั่นคิดคำนึงถึงตนเอง วิเคราะห์ตนเอง ปรับจิตใจให้แจ่มใสเสมอ ละเลิกสิ่งร้ายในกายตน คิดแต่สิ่งดี ๆ มีประโยชน์ มุ่งทำคุณประโยชน์ ให้แก่สังคม รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนให้พอทุก ๆ วัน อายุนั้นอาจจะยืนยาวเกิน 100 ปีปลาย



# ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ

ไม่มีใครหยุดอายุตนเองได้ เมื่อเกิดแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย เมื่อถึงคราวแก่ คราวที่จะต้องเกษียณอายุ ทุกอย่างที่เคยมีเคยเป็น ก็จะหายไป หากปรับตัวปรับใจไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย จู้จี้ขี้บ่น หวาดระแวง บางรายมีอาการเศร้า เบื่อชีวิต คิดอยากตาย มองอนาคตมีแต่ความสูญเสีย หมดสิ้นความหวัง

ในความเป็นจริง เมื่อล่วงสู่วัยสูงอายุ ควรจะเป็นเวลาให้เราหยุดใช้ชีวิตที่คร่ำเคร่งกับการงานอย่างที่เคยเป็นมา หันมาดูแลสุขภาพ หันมาดูแลตนเอง หันมาดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับ ให้เพียงพอ รับประทานอาหารแต่พอควรและเป็นประโยชน์ตามวัย ใช้เวลาว่างหางานอดิเรกทำตามความถนัดและตามความต้องการ เช่น ไปอาสาสมัครทำประโยชน์ให้แก่สังคม หรือท่องเที่ยวทัศนจร เพื่อให้เกิดความสุขความพอใจ เป็นการให้รางวัลแก่ชีวิตของตนเอง

ในด้านจิตใจนั้น จงอย่าคิดว่าการเกษียณอายุเป็นเวลาลิ้นสุดการเดินทางของชีวิต และมีความตายมารออยู่ข้างหน้าแล้ว แต่ขอให้คิดว่า เป็นวัยเริ่มต้นของชีวิตใหม่ที่มีอิสระเสรี เป็นตัวของตัวเอง ปลอดจากภาระหน้าที่ มีโอกาสแสวงหา “อาหารใจ” ให้แก่ตน ด้วยการสร้างความภาคภูมิใจ ให้แก่ตนเอง ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม ไม่แยกตัวจากสังคม สร้างความรู้สึกสดใสเบิกบานให้ตนเองด้วยการมองสิ่งที่ดีงาม

และความสำเร็จที่เคยเกิดขึ้นกับตนในอดีต พอใจตนเองซึ่งโชคที่ได้ฝ่าฟัน  
อุปสรรคมาได้จนถึงทุกวันนี้ และประสบความสำเร็จ



# บทเรียนจากไก่

มีกลอนดอกสร้อยสุภาศิตบทหนึ่งที่ว่า

ไก่เอ๋ยไก่ เลี้ยงลูกมาจนใหญ่ ไม่มันมิให้ลูกกิน  
ลูกร้องเจี๊ยะเจี๊ยะ แม่ก็เรียกมาคู้ดิน  
ทำมาหากิน ตามประสาไก่เอ๋ย

ไก่อมันเลี้ยงลูกของมันได้ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ที่รักลูก ไก่อมันดีกว่าคน มันไม่เคยเอาลูกไปทิ้งตามถังขยะ แต่ลูกไก่อ้นั้น เมื่อเติบโตขึ้นก็ไม่รู้จักที่จะตอบแทนพระคุณของแม่ไก่ (เพราะมันเป็นสัตว์เดรัจฉาน) แต่คนเรานั้น ดีกว่าไก่อ่มากมายนัก ลูกบางคนนั้น เปรียบไปแล้วก็เหมือนกับลูกไก่ไม่ผิดเลย (คือ สัตว์ที่จะตอบแทนพระคุณของพ่อแม่)

จงเอาเยี่ยงแม่ไก่เถิด ที่ไม่ยอมทิ้งลูก แต่อย่าเอาอย่างลูกไก่ ซึ่งโตแล้วละทิ้งแม่ของตนเอง พ่อแม่ของเรามีเพียงสองคนเท่านั้น ท่านจะอยู่ให้เราได้ตอบแทนบุญคุณของท่านไม่นานนักหรอก ก่อนจะทำบุญ ขอให้อุดหนุนจนเจือ “พระในบ้าน” ของท่านให้เต็มที่เสียก่อน แล้วจะได้บุญกุศลมหาศาล



## คนสามวัย

คนเราโดยมาก มักจะมีอายุไม่เกิน 100 ปี คนที่อายุยืนเกินไปนั้น ก็ได้รับการกล่าวถึงอย่างยกย่องชมเชย ว่าสามารถอยู่ดูลูกมีอายุยืนยาวมาได้ ถึงเพียงนี้ นับว่ามีบุญหนักกว่าผู้ใด

ที่จริงแล้ว คนสมัยก่อน นิยมแบ่งอายุคนเราออกเป็น 3 ระยะ เรียกว่า ปฐมวัย (1 วัน-25 ปี) มัชฌิมวัย (26-50 ปี) และปัจฉิมวัย (51-75 ปี) ใครที่อายุเกินกว่านี้ได้ ถือว่าเป็นกำไรแห่งชีวิต ได้รับของแถม มาอีกหลาย ๆ ปี

ในวัยต้นนั้น ให้เร่งเรียนวิชา ดังสุภาษิตพระร่วงที่ว่า “เมื่อน้อยให้เรียนวิชา ให้หาสินเมื่อใหญ่” ในวัยกลางคนนั้น ท่านว่าให้เร่งก่อร่างสร้างตัว ตั้งหลักปักฐานให้มั่นคง เพื่อเป็นหลักให้ยึดเกาะแก่บุคคลในครอบครัว ที่มีตนเองเป็นหัวหน้า ในวัยปลาย ให้สะสมคุณงามความดีไว้ให้มากที่สุด เพื่อเป็นเสบียงเดินทางไปสู่สัมปรายภพ ผู้สั่งสมบุญย่อมได้รับความสุข ดังสุภาษิตที่ว่า สุขุ สุขุ ปุณฺณสุสุขะ อัจฉริโย การสั่งสมบุญนำสุขมาให้ จะได้ปฏิบัติตนให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกหลานสืบไป



# วัน วัย เวลา และความสำเ็จ

มนุษย์อายุไม่ยืนยาว ส่วนมากมีอายุไม่เกิน 100 ปี ในอดีตเมื่อสักไม่เกินหนึ่งศตวรรษมานี้เอง มนุษย์ส่วนมากมีอายุเฉลี่ยไม่เกิน 50 ปี วัยของมนุษย์เปรียบได้กับดวงตะวันที่ขึ้นจากขอบฟ้า แล้วเริ่มสูงขึ้น ๆ ไปจนถึงเวลาเที่ยง แล้วก็ค่อยบ่่ายคล้อย ตกต่ำลงเรื่อย ๆ จนเย็นค่ำ วัยของคนนั้น ในทางพระแยกเป็นวัยต้น วัยกลาง และวัยปลาย

มนุษย์มีเรี่ยวแรง มีกำลังมาก เมื่ออยู่ในวัยฉกรรจ์ สามารถทำงานได้มากเมื่อยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ แต่เมื่อแก่เฒ่าเข้าแล้ว ก็มีอาการซี้หลัง ซี้ลิ้ม โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน สายตาแย่ง (สายตาสั้น สายตาวาว สายตาเอียง สายตาพร่ามัว ฯลฯ) น้ำเสียงแหบแสบสั้น พร่า เส้นผมก็หงอกขาว โพลนไปเกือบทั้งศีรษะ เรี่ยวแรงกำลังวังชาก็ลดน้อยถอยลงไปเป็นลำดับ

เมื่ออยู่ในวัยที่สามารถทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มนุษย์ก็ควรที่จะฉกฉวยโอกาสอันงดงามนี้ เร่งรีบขวนขวายทำงาน หาเงินทอง ทรัพย์สินสะสมเอาไว้เพื่อใช้บำรุงตนเองครอบครัว และสะสมส่วนหนึ่งเอาไว้ใช้เมื่อยามแก่ชราด้วย

วัยแห่งความสำเร็จของชีวิตนี้ พอจะแบ่งออกได้เป็น 5 พ ดังต่อไปนี้

1. พึ่งพา
2. พากเพียร
3. เพิ่มพูน
4. พักผ่อน
5. พลัดพราก

1. วัยพึ่งพา อายุ 1-20 ปี มีความสุข สนุกสนาน อาศัยพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง ไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งใดมากนัก ยังไม่มีครอบครัว มีหน้าที่เล่าเรียนค้นหาสัจธรรมความจริงแห่งชีวิต

2. วัยพากเพียร อายุ 21-30 ปี เรียนรู้ ทำงาน ลองผิดลองถูก ผิดหัด หน้าที่งานใหม่ ๆ ที่ตนเองไม่คุ้นเคยไปเรื่อย ๆ สะสมประสบการณ์ทักษะต่าง ๆ

3. วัยเพิ่มพูน อายุ 31-50 ปี สนุกกับการทำงาน สร้างความก้าวหน้ามั่นคง ขยายงานออกไป วัยนี้เริ่มมีประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญในงานสูงขึ้น อาจเป็นหัวหน้างาน หรือเริ่มต้นเป็นเจ้าของกิจการเล็ก ๆ บางอย่าง เป็นนักบริหารระดับต้น แล้วได้ไต่เต้าขึ้นเป็นนักบริหารระดับสูง

4. วัยพักผ่อน อายุ 51-60 ปี วัยนี้บางคนเริ่มคิดที่จะลาออกจากงาน เกษียณอายุก่อนกำหนดที่เรียกว่า Early Retirement รับโบนัสของชีวิต ชื่นชมผลงานที่ได้กระทำไปแล้ว และความสำเร็จของตนเอง

5. วัยปลัดพราง อายุ 61 ปีขึ้นไป มีโอกาสได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องทำงานใด ๆ มนุษย์ส่วนหนึ่งเสียชีวิตในช่วงต้นของวัยนี้ อีกส่วนหนึ่งมีอายุยืนยาวไปอีกหลายสิบปี วัยนี้พร้อมที่จะถูกระดมชาติเรียกตัวกลับคืนสู่สภาพเดิม คือ มาจากดิน ก็กลับคืนสู่ผืนปฐพีไปเช่นเดิม

มนุษย์พึงใช้เวลาที่ตนเองมีชีวิตอยู่ดูโลกให้เหมาะสมกับวัย ใช้วันเวลาที่ผ่านไปอย่างชาญฉลาด เห็นคุณค่าและโทษของเวลา สร้างความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในชีวิตให้แก่ตนเองและครอบครัว เมื่อแก่เฒ่าแล้วก็สามารถชื่นชมกับความหลังได้อย่างหน้าชื่นตาบาน มีความสุขทุกสถานในกาลทุกเมื่อตลอดชีวิต





# การแบ่งวัยตามวัยแห่งพระพุทธศาสนา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล ภาค 3 ตอนจบ ฉบับมหาวิทยาลัย  
ได้แบ่งอายุของมนุษย์เป็น 100 ปี โดยแยกเป็น 3 ส่วน และ 10 ส่วน

การแบ่งวัยเป็น 3 ส่วน มีดังนี้ 33 ปีแรก จัดเป็นปฐมวัย 34 ปีถัดไป  
จัดเป็นมัชฌิมวัย ต่อจากนั้น 33 ปี จัดเป็นปัจฉิมวัย

การแบ่งวัยออกเป็น 10 ส่วน มีดังนี้

มันททสกะ	10 ปีแห่งเด็กอ่อน
ชีทททสกะ	10 ปีแห่งการเล่น
วันณทสกะ	10 ปีแห่งผิวพรรณ
พลทสกะ	10 ปีแห่งกำลัง
ปัญญาทสกะ	10 ปีแห่งปัญญา
หानิทสกะ	10 ปีแห่งความเสื่อม
ปัพพาทสกะ	10 ปีแห่งความค้อม
วังกทสกะ	10 ปีแห่งความค้อม
โมมุตทสกะ	10 ปีแห่งความหลงลืม
สยันทสกะ	10 ปีแห่งความนอน

(ศาสตราจารย์สุมน อมรวิวัฒน์ ความคิดและภูมิปัญญาไทยด้าน  
การศึกษา 2538)



# การแบ่งวัยในวรรณกรรมล้านนา

## คำเมือง

- 10 ปี อาน้ำบ่หนาว
- 20 ปี แอ้วสาวบ่ก่าย
- 30 ปี บ่หน่ายสงสาร
- 40 ปี เยี้ยะก้านเหมือนฟ้าผ่า
- 50 ปี สวาน้อยด่าบ่เจ็บใจ
- 60 ปี ไอเหมือนฟานโขก
- 70 ปี มะโหกเต็มตัว
- 80 ปี ไค่หัวเหมือนไห
- 90 ปี ไช้ก็ตาย บ่ไช้ก็ตาย

## คำแปล

- อายุ 10 ปี อาน้ำไม่หนาว
- อายุ 20 ปี คุกกับสาวไม่เปื้อ
- อายุ 30 ปี ร่างกายแข็งแรง
- อายุ 40 ปี ทำงานเหมือนฟ้าผ่า
- อายุ 50 ปี สาว ๆ ด่าว่าไม่เจ็บใจ
- อายุ 60 ปี ไอเหมือนเสียงเนื้อฟานโขก
- อายุ 70 ปี เนื้อตัวเป็นปุ่มเป็นปม
- อายุ 80 ปี หัวเราะเหมือนร้องไห้
- อายุ 90 ปี เป็นไช้ก็ตาย ไม่เป็นไช้ก็ตาย

(ศ. สุนน อมรวีวัฒน์, 2538)



# วัยของมนุษย์ มี 5 ยุค

## นรางกูโรวาทคำกลอน

วัยมนุษย์ บุษตรีมีห้ายุค เหมือนกันทุกชาติชั้นผ้นไม้ไผ่  
แบ่งเป็นสามตามนิยมปฐมวัย แรกเกิดใหม่จนประจวบเจ็ดขวบควร  
เรียกทารกหมกมุ่นเล่น เล่นกินนอนเห็นแต่สนุกคลุกคลี  
แต่เจ็ดปีจนสิบสี่นี้ใครควรดู เรียกเด็กล้วนกุมารสนุกเชิงซุกซน  
แต่สิบสี่ถึงยี่สิบห้านี้ เรียกหนุ่มสาวควรฉกรรจ์กระตือรือร้น  
ยี่สิบห้าห้าสิบหกสิบห้าสิบหก ทานเรียกคนผู้ใหญ่ผู้มีวุฒิ  
หกสิบเศษเข้าเขตเป็นคนแก่ ผู้เฒ่าแต่ยังจำวัยสมัย  
อันนรางกูโรวาทานุศาสนไว้ สำหรับใช้สอนเด็กแต่เล็กมา

(ประเสริฐอักษร. รัตนโกสินทร์ศก 129)



# คนเป็น คนตาย

Copyright © 2553 โดย บริษัท ธรรมะธรรมะธรรมะ

โลกนี้มีความแปลกประหลาดเกิดขึ้นหลายอย่าง หากสังเกตให้ดี จะเห็นว่า สิ่งอ่อนมักจะชนะสิ่งที่แข็งแกร่ง ดังเช่น น้ำนั้นหยดลงหินไปนาน ๆ เข้า ทุกวัน ๆ หินมันก็ยิ่งกร่อนได้ สิ่งที่มีชีวิตนั้น ต้องมีความอ่อนหยุ่น มีความอบอุ่นนุ่มนวล สิ่งใดที่แข็งแกร่ง และเย็นชืด สิ่งนั้นมักจะสิ้นชีวิตไปแล้ว คนเราเมื่อตายลงไปใน ๓ ชั่วโมงแรก อณูหมู่ในร่างกายจะลดลง 1 องศาเซลเซียส และลดลงไปเช่นนี้เรื่อย ๆ นั่นคือ ถ้าตายไปแล้ว 10 ชั่วโมงขึ้นไปแล้ว ตัวจะเย็นเฉียบและแข็งทื่อเลยทีเดียว

สมเด็จพระสังฆราชองค์ก่อน (วาสนมหาเถระ) วัดราชบพิธ นั้น พระองค์มีหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ อนุศาสน์ หรือสอนสั่งบรรดาพระบวชใหม่ที่เป็นสัทธวัฑฒิกของท่าน ข้อคำสอนของพระองค์ท่านนั้น มักจะเน้นหนักไปทางด้านความประพฤติ ในตอนหนึ่ง พระองค์ท่านได้ดำรัสไว้ดังนี้ (บันทึกข้อเขียน, 2532)

“การจะอยู่ร่วมหมู่คณะไหนก็ตาม จงพยายามทำตนอย่างคนเป็นมีชีวิต อย่าทำตนอย่างคนตายหมดลมแล้ว เพราะคนตายช่วยตนเองอย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ ต้องอาศัยคนอื่นเขาช่วยยกหามนำไปเผา เช่นเดียวกับผู้ที่เห็นประโยชน์ตนฝ่ายเดียว ไม่แลเหลียวถึงกิจธุระของหมู่คณะบ้าง ยามตนจะได้ประโยชน์ลาภผล ก็ตะเกียกตะกายแสดงว่าตัวเป็นผู้อยู่ร่วมคณะด้วยคนหนึ่ง ยามตนจะเสียประโยชน์ หรือไม่ได้ประโยชน์อะไรแก่ตนโดยตรง ก็พยายามหลบเลี่ยง อ้างมีกิจธุระ อ้างป่วยไข้ได้เจ็บ สุดท้ายจะหลบได้อย่างไร

คอยกินแรงคนอื่นอยู่เสมอเช่นนี้ เท่ากับคนตาย อยู่ในหมู่ที่ไม่มีคุณประโยชน์  
อย่างไรเลย ข้าจะเป็นที่รังเกียจ เพราะกลืนน้ำเหมีนเสียอีก ขวนให้หมู่  
รับกำจัดไปเสียโดยเร็ว ส่วนให้ทำตนอย่างคนเป็นมีชีวิต ก็เพราะคนเป็น  
สามารถช่วยเหลือกิจการงาน ทั้งส่วนกาย วาจา ใจ ได้เป็นคุณประโยชน์  
แก่หมู่ ได้แก่ ผู้พยายามสร้างตนเองให้สูงขึ้นด้วยวิชาความรู้ ความสามารถ  
ในประการอื่น ๆ ทุ่มเทกำลังช่วยหมู่คณะอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว อย่างไม่เห็น  
แก่ลาภผลส่วนตน แต่มุ่งผลหมู่คณะ ตลอดถึงเกียรติยศชื่อเสียงแก่หมู่  
คณะเป็นสำคัญ ประพฤติตนได้ออย่างนี้ เรียกว่า ทำตนอย่างคนเป็น อยู่ที่  
ไหนก็ไม่มีการเขรังเกียจ มีแต่คอยต้อนรับ แสดงความเคารพนับถือ  
ถ้าทำตนอย่างคนตาย มีแต่คนเขรังเกียจ อยากขับไล่ไสส่งให้พ้นไปเสีย  
จากหมู่ ด้วยไร้คุณประโยชน์ เปลืองที่อยู่ แม้จะลองถามความปรารถนา  
ของผู้ทำตนอย่างคนตายนั้น ๆ ว่า ปรารถนาลักษณะคนอย่างไหน เขาก็คง  
ตอบว่า ชอบลักษณะอย่างคนเป็น แต่นำประหลาดนักหนา ที่เขาก็กังวล  
ประพฤติดนอย่างลักษณะคนตาย ชนิดที่เขาเองก็ไม่ปรารถนาอยู่อีก ผลบุญ  
ของเขาช่างไม่ส่งอานิสงส์ให้เขากลับนิสัยเลยเช่นนี้ได้บ้างเลยหนอ ความรู้  
ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด ยังคงเหมาะแก่ผู้ที่มีลักษณะดังคนตายร่วมอยู่ในหมู่  
เสมอไปเป็นแท้”

เรื่องราวที่สมเด็จพระสังฆราชพระองค์นั้นได้ทรงบันทึกไว้นี้ จารึกไว้  
ตั้งแต่ปี 2498 เวลาล่วงเลยมาเกือบ 50 ปีแล้ว แต่เรื่องราวยังคงทันสมัย และ  
ใช้การได้กับทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าในยุคใดก็ตาม ในสังคมก็จะมีคนที่กระทำ  
ตนประหนึ่งว่า “เป็นคนตายแล้ว” นี้ เป็นกาฝากคอยเบียดเบียนสังคมอยู่  
เสมอ

เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จงอยู่อย่างคนเป็นเถิด อย่าอยู่อย่างคนตายเลย ท่าน  
จะรีบตายไปไหนกัน ยังมีเวลานอนอีกมากในหลุมฝังศพหรือที่เซิงตะกอน  
เมื่อถึงเวลานั้นเข้าจริง ๆ แล้ว ท่านจะได้ตายชั่วนิรันดร์เช่นเดียวกับบุคคล

อื่นทั้งหลาย ทำไมถึงต้องรีบร้อนทำตนประหนึ่งคนตายเสียตั้งแต่ยังไม่ตาย  
เช่นนี้กันเล่า

เรื่องกินเรื่องอยู่ใครจะสู้พ่อ เรื่องพายเรื่องถ่อพ่อไม่สู้ใคร



# เจ้ากรรมนายเวร

เป็นเรื่องที่กล่าวถึงกันมาก ในขณะนี้มีละครเรื่องนี้ออกทีวีอยู่เป็นประจำ เป็นเรื่องราวย้อนยุคที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบ (ชั่ว) ที่ได้ทำไว้แต่เดิม แล้วส่งผลมาให้ต้องได้รับกรรมในชาตินี้อย่างสาสมกัน

เจ้ากรรมนายเวรนี้ เป็นเรื่องที่กล่าวถึงกันมาก ในทำนองเป็นเจ้าของชีวิต ให้ประสบเคราะห์กรรมต้องทนทุกข์ทรมาน แม้แต่การกรวดน้ำนั้น ก็ต้องมีกรวดให้แก่ “เจ้ากรรมนายเวร” จนเกิดมีอาจารย์ดังบางท่าน ที่มีวิธีการที่จะล้างเวรกรรมให้หมดสิ้นไป หรือติดต่อเจ้าเวรนายกรรมได้ สุรายาเสพติด บุหรี่ นี่แหละคือเจ้าเวรนายกรรมตัวจริงละ เมื่อติดอยู่ในบ่วงอบายมุข ก็ต้องยอมรับว่า เจ้าเวรนายกรรมก็คือตัวเรานั้นเอง ทำเอาไว้อย่างไร ก็ได้รับอย่างนั้น เป็นเรื่องการกระทำของตนเอง ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของตนเอง เกิดขึ้นด้วยความอยาก ความคิดปองร้าย ความลุ่มหลงมัวเมา



# กรรมเก่า กรรมใหม่

กรรมที่ทำไปแล้ว ทำคืนไม่ได้ เพราะไม่รู้ว่าจะติดตามไปทำคืนได้อย่างไร เพียงแต่เวลาที่ผ่านมาผ่านไปแล้ว ยังตามเรียกร้องให้กลับไม่ได้ก่อนที่จะทำอะไร จึงต้องมีสติ ความระลึกว่า ควรทำหรือไม่ และมีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอย่าให้หลงผิด เช่น กรรมศรัทธา ความเชื่อเรื่องกรรม การกระทำ มีทั้งกุศล ความดี อกุศล ความชั่ว และการกระทำที่เป็นกลาง เช่น ความคิด อาจเป็นความดีก็ได้หรือความชั่วก็ได้ เป็นความเชื่อเรื่องกรรมทั่ว ๆ ไป ให้มีความรู้ความเข้าใจ และแยกความดีออกจากความชั่ว เพราะกรรมที่ทำแล้ว ต้องมีผลติดตามมาทุกครั้งไป แม้จะมีอำนาจยศความยิ่งใหญ่ ก็ไม่สามารถปฏิเสธได้

หากทุกคน ยอมรับความจริงด้วยมีหิริ ความละอายต่อบาป และโอตตปปะ สะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาป โลกก็คงไม่เดือดร้อน เหมือนคติเตือนใจว่า ความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันเป็นสุขในโลก และบุคคลทำตนเองให้เป็นเครื่องเปรียบเทียบ ไม่ควรทำร้ายกัน หรือใช้ให้คนอื่นทำร้าย

กรรมคือการกระทำ ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ ทำแล้วได้รับผลทันทีก็ได้รับผลช้าหรือคล้ายกับไม่ให้ผลเลยก็มี แต่ที่แน่นอนเมื่อทำแล้วก็ได้รับผล เหมือนรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้ผลแก่ตนและให้ผลแก่ผู้อื่น ปลุกต้นไม้เอาไว้ ถึงแม้ว่าตนเองไม่ได้รับผลปรากฏเป็นวัตถุ แต่ความสุขใจหรือผลที่เกิดแก่ผู้อื่น ย่อมเป็นพยานหลักฐานได้ พิจารณาตามแนวแห่งกรรม ซึ่งเป็นสัจธรรม อาจได้ใจความดังนี้



1. ใครทำกรรมอย่างไร ต้องได้รับผลตามเหตุแห่งกรรมนั้น ๆ
2. ความแตกต่างกันของคน ซึ่งมีทั้งทรมานและประณีต ก็เพราะกรรมต่างกัน

3. ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ต้องรับชั่ว ลองพิจารณาดูว่า รตนน้ำที่โคนต้นไม้ แต่ทำไมจึงมีผลตามกิ่งและยอดได้ อนาคต แปลว่า เวลาที่ยังมาไม่ถึง ต้องแยกสมมุติ บัญญัติ และปรมาต্ম ออกจากกัน

4. เพราะคนเราทำกรรมสลับซับซ้อนกัน มีทั้งดีทั้งชั่ว ดินน้อยดีมาก ชั่วน้อยชั่วมาก ทำตามลำพัง และร่วมกันทำ กรรมจึงคล้ายสถานที่ต่าง ๆ ที่จะต้องผ่าน ตั้งแต่ต้นทางถึงปลายทาง

5. เวลาที่ส่วยผลของความดีเท่าที่ตนทำได้ แม้นจะกระทำความชั่ว ความชั่วยังไม่มีโอกาส ช่องทางที่จะให้ผล เพราะผลของความดียังขวางทางอยู่ แต่เมื่อสิ้นผลของความดีแล้ว ความชั่วก็อำนวยผล จึงทำให้รู้สึกว่ ความชั่วไม่ให้ผล แต่แท้จริง เพราะยังไม่ถึงชั้นแห่งความชั่ว

6. เมื่อส่วยความทุกข์ความเดือดร้อนอย่างแสนสาหัส ได้พยายามทำความดีต่าง ๆ ไว้มากมาย ทำไมความดีไม่อำนวยผล ส่วนคนชั่ว ได้รับความสุขความเจริญ ทำดีจึงไม่ได้ดี แต่เพราะโอกาสที่ความชั่วกำลังให้ผล ช่องทางที่ความดีแม้จะได้กระทำไว้ ไม่มีช่องว่างที่จะให้ผล จึงเป็นเสมือนไร้ผล คนที่ทำดีทำชั่วเท่า ๆ กัน ท่านว่าไปเกิดเป็นยมบาล

7. กรรมในอดีต และปัจจุบัน อาจเห็นได้จากสภาพของบุคคล 2 ประเภท คือ กรรมเก่า พอเกิดมาก็อุดมสมบูรณ์ เหมือนตนได้ก่อสร้างเอาไว้ กรรมใหม่ แม้จะขัดสนมาแต่เดิม แต่อาศัยความพยายาม ความอุตสาหะ ก็สามารถสร้างตน สร้างฐานะให้มีหลักฐานมั่นคงได้

อย่าคิดแต่เพียงโชควาสนา ต้องอาศัยความพยายาม ความตั้งใจที่มั่นคง เพราะประโยชน์ในปัจจุบันคือ การสร้างตัว ประโยชน์ที่มั่นคงถาวร

คือ ความเชื่อมั่นในตนเอง มีความประพฤติงาม รู้จักเสียสละ และมีปัญญา  
ช่วยประคองฐานะให้ยั่งยืนนาน

กรรมศรัทธา ความเชื่อในเรื่องกรรมที่ต้องทำอยู่ทุกวัน ทางกาย  
วาจา ใจ เป็นความเชื่อเบื้องต้น จึงต้องอาศัยกำลังความเชื่อคือ สัมมาทิฐิ  
ความเห็นชอบเป็นความเข้าใจในเหตุผลที่ครบถ้วน ตามหลักแห่งสังฆธรรม  
ผู้ที่แสวงหาสังฆธรรมต้องอบรมความเชื่อในสัมมาทิฐิเท่านั้น เป็นข้อธรรม 2  
คู่ คือ เหตุผลของความทุกข์ คู่หนึ่ง เหตุผลแห่งความดับทุกข์ อีกคู่หนึ่ง

ชีวิตที่อยู่เหนือสำนึก คือ ดับความทุกข์ได้สนิท ไม่ต้องเวียนเกิด  
เวียนตายในชาติภพต่าง ๆ เพราะดำเนินตามทางมรรค 8 ประการ ตัดต้นเหตุ  
คือตัวปัญหาได้ขาด จึงเสมือนอยู่เหนือเหตุผล เพราะการทำอะไรทุกอย่าง  
เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งสิ้น จึงเรียกว่า บำเพ็ญบารมีธรรมอย่างสูงสุด เป็น  
ผู้ยอมเสียสละเพื่อประชาชนผู้ลุ่มหลงมัวเมา จะได้คลายจากความมืดมน  
รุ่งเรืองสว่างด้วยปัญญา เข้าใจเรื่องกรรมเวร

(พระธรรมปาโมกข์ วัดธาตุทอง กทม. 2534)



# ผู้สร้าง ผู้ทำลาย

ในตัวคนคนหนึ่ง ย่อมมีทั้งผู้สร้างและผู้ทำลายอยู่ร่วมกัน ยามใดที่จิตใจเป็นปกติ ย่อมทำหน้าที่เป็นผู้สร้าง คือ สร้างสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนสร้างคุณงามความดีต่าง ๆ จนเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ และมีผู้สรรเสริญทั่วไป แต่ยามใดจิตใจไม่เป็นปกติ เช่น กระทบอารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจ จนเกิดความโกรธ เกลียดขึ้นมา ยามนั้นย่อมประพฤติเป็นผู้ทำลาย โดยเริ่มทำลายสิ่งของก่อน ของบางอย่างได้อุตสาหกรรมขึ้นมาด้วยความยากเย็น และใช้เวลานานวัน แต่เมื่อเกิดความโกรธขึ้น ก็วู่วามแล้วทำลายของนั้นจนเสียหายใช้การไม่ได้ในพริบตาเดียว จากนั้น ก็ทำลายคุณงามความดีของตนเองต่อไปอีก ด้วยการแสดงความเหี้ยมโหดเปิดเผยความหยาบช้วนเคยซ่อนไว้อย่างมิดชิดในตัวให้ปรากฏออกมา ทำให้ผู้ที่เคยชมต้องตำหนิและชิงชัง ไม่เพียงแต่เท่านั้น ยังอาจทำลายและทำร้ายได้กระทั่งบุคคลที่ตนเคยเคารพและรักอย่างสุดซึ้ง เช่น บิดามารดา บุตรภริยา ครูอาจารย์ และแม้แต่ตัวเองก็อาจกลายอมทำลายได้ ดังมีตัวอย่างเป็นชาวอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน

จงพยายามเลี้ยงแต่ผู้สร้างเกิด เพื่อความร่าเริงของชีวิต อย่าเลี้ยงผู้ทำลายไว้ให้เติบโตในตัวเราเลย เพราะจะทำให้เราต้องเสียใจอย่างสุดแสนในภายหลัง และในขณะเริ่มโกรธ ก็จงรู้ตัวว่า บัดนี้ ผู้ทำลายกำลังจะแสดงบทบาท โดยพยายามมีอำนาจเหนือเรามากแล้ว อย่ายอมตกอยู่ใต้

อำนาจของมัน เพราะจะต้องถูกมันทำลายทุกอย่างอันยากที่จะคิดดีดั่งเก่า  
ได้ในภายหลัง

อักโกเรนะ ชิเน โกธัง พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ  
อสาธุ สาธุนา ชิเน พึงชนะความไม่ดีด้วยความดี

(ทวี วรคุณ, 2538)



## เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิต เพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งเหล่านี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหาอันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไป โดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร

หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ ไม่มีอะไรมาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงก็คือเข้าถึงธรรม พูดสั้น ๆ ว่า เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือจะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านได้ยืนยันกับตนเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตนเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือไม่เล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้

พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้น มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้น ๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น 3 ขั้น คือ

1. **ขั้นกามามิส** ได้แก่ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสสากายที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ชูชา เอรีด-อรรอย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุข สนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น

ชีวิตและความสุขขั้นนี้ แบ่งซอยออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

ก. **ระดับที่ไร้การศึกษา** หรือยังไม่พัฒนา การบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องที่แต่ละคนทำให้แก่ตัวเอง และเมื่อหาไปเสพไปก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้นอยู่นอกตัว ซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกาม จึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่า ทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกัน หรือคนที่แข็งแรงกว่า ได้เต็มที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแย่งไปทั้งหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสุข

ชีวิตและความสุขของคนในขั้นกามยังไม่พัฒนานี้ ว่าโดยคุณภาพ ไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ และยิ่งเลวร้ายกว่าด้วยซ้ำ โดยอัตราของความรุนแรง เพราะมนุษย์มีมือ สมอง และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงทำลายกันได้หนักหนากว่า

ข. **ระดับที่เข้าสู่การศึกษา** หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ฐานะตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพสิ่งบริโภคและมีโอกาสเสพบริโภคกันได้มาก ๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีเครื่องยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และรู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่ำนั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในชั้น พื้นฐาน ก็คือ ศีล 5 ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคม อย่างอื่น ๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้งและเป็นกรอบกัน ทำให้การแสวงหา กามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พอลอย กันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุมาบำรุงความสุขของตัวเองบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสแสวงสุขจากสิ่งบำเรอ ประสาททั้ง 5 กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้อาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและ ความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ เลือ้ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไว้

พอมีศีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร

เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจาก กามಾಮิสที่สนุกสันทานหวานอร่อยทั่ว ๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคม ที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะกามามิส นอกจากหากัน เสพกันไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมี จุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามามิส หรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่น วัตถุบริโภคต่าง ๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งภายนอกไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้น ทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราคือ คนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบอกกันเข้ากับลักษณะที่แสวงหา และเสพไม่ รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหา จากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พ่วง

เอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามามิส เช่น ความหวาดที่มากับความหวัง ความหวังหวัหวัระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชื่นซาเปื้อนหนายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสอย่างหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงใหลเมามัว ความร้อนตเมื่ออดหรือหมดหวัง และความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจเมื่อต้องสูญเสียหรือพลัดพรากจากกันไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัยและทำทานให้ปันก็เป็นการเฝ้าใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้ทาสและเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียต้องสละ เกิดความเสียดาย

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้นจิต และขั้นแห่งอิสรภาพด้วยปัญญา และเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจและปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหของชีวิตในขั้นกามามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุด พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. ขั้นจิตวิมุตติ พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้สละ แบ่งปันช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตนเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียดาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้การเอา แต่เดี๋ยวนี้มีความสุขอย่างใหม่เกิดเพิ่มขึ้น คือ ความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียสละกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป



จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ตั้งงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ตั้งงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้สละบำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอ้อมปลาปล้ำใจจากการให้หรือเสียสละนั้น

ก่อนนี้ เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะตลอด จนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่า เป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหา กามอาภิสหรือสิ่งเสพต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มที่สุด แต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สิน เงินทองและยศศักดิ์อำนาจ เป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ ความดีงามและประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดี ๆ แต่ขาดทรัพย์ ยศ บริวาร ความ คิดนั้นก็ไม่มีสัมฤทธิ์ผล หรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดี ๆ ก็ออกผลเป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้ ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ตัณหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายเป็นมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนา หรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่า การที่มนุษย์ สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้ มากที่สุด นั่นแหละ คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรม อย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจ ว่า อาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนา แล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การ เปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้น อย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะ จะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบ ด้วยคุณธรรม เช่น เมตตากรุณา ศรัทธา ความกตัญญูกตเวที เป็นต้น มี สมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ

และมีสุขภาพดี เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เิบอ้อม ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน มีความสุข

เพียงแค่นี้ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคล และในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย

การพัฒนาในขั้นจิตวิณะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือรางทางเดียว ไม่กระจัดกระจาย) ไสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิท ไม่ไหวระเือน ผุ่นละองตกตะกอน จึงใส มองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่าน ร้อนรณกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่าเป็น กัมมณีย์ คือ เหมาะแก่การใช้งาน พร้อมที่จะปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่วแน่มั่นที่ ลึกลงไปอีก จนถึงขั้นเป็นฌาณระดับต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรูปาวจร)

ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามามิส เช่น ความหวาดระแวง เปื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวนั้น มันต็มด้าไปได้ลึกล้าก็จริง แต่อาจจะติดเพลน

กับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม ไม่เผชิญหน้ากับความจริง เป็นการหลบทุกซ์พันปัญหาไปได้ชั่วคราว พอออกจากสมาธิก็เจอสภาพเก่า ยังมีความยึดติดถือมั่นและกฎธรรมดาของธรรมชาติ นั้นบีบคั้นเอาได้ ไม่ได้แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้น จะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกซ์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

3. **ขั้นอิสระหลุดพ้น** หมายถึง ชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใด ๆ แม้แต่ความเป็นของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่าย ๆ ว่า รู้ ตื่น และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดปล่อยตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่ เรียกว่า มีกรุณาหรือการุณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้ เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญา ที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกซ์ใด ๆ

เมื่อพัฒนามาจนมีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้ง 5 มาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์ และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในสภาวะสมดุลพอดีไปหมด

เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุมโดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้าย  
ที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญา ก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ที่จริงแล้ว การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น เป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่มี  
อะไรมาก เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อเข้าถึงธรรม ก็สุขแท้

(พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต))



[Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/09/14](#)

คนสองคนเห็นเปิดตัวหนึ่ง ไก่ตัวหนึ่ง คนหนึ่งคิดอยากจะให้ไก่เป็นเปิด เปิดเป็นไก่ มันก็เป็นไปไม่ได้ ในช่วงชีวิตหนึ่งมันก็ไม่เป็นให้ ถ้าคนคิดอย่างนี้ไม่หยุดก็ต้องทุกข์ คนที่สองเห็นเปิดก็เป็นเปิด ไก่ก็เป็นไก่ นั่นแหละ ปัญหาไม่มี เห็นถูกแล้วไม่ทุกข์ อย่างนี้ก็เหมือนกัน อนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง อยากให้มันเที่ยง เมื่อมันไม่เที่ยงเมื่อไร ก็เสียใจเมื่อนั้น ถ้าใครเห็นว่าอนิจจังเป็นของไม่เที่ยงอย่างนั้น คนนั้นก็สบายไม่มีปัญหา

ตั้งแต่วันที่เราก่อเกิดมา เราเดินหนีจากความจริง ไม่อยากจะให้เป็น  
อย่างนี้ ห้ามมันก็ไม่ได้ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ จะให้เป็นอย่างอื่น มัน  
ก็เป็นไม่ได้ เหมือนกับเปิดจะให้มันเหมือนไก่ มันก็ไม่เหมือน เพราะมัน  
เป็นเปิด ไก่จะให้เหมือนเปิด ก็เป็นไปไม่ได้ เพราะมันเป็นไก่ ถ้าใคร  
คิดก็ทุกข์ ถ้าคิดว่า “เออ ! มันก็เป็นของมันอย่างนั้น” คิดเช่นนี้เราจะมี  
กำลัง เพราะสกรรฐ์ร่างกายนี้จะให้มันยืนนานถาวรไปเท่าไร ๆ ก็ไม่ได้

(หลวงพ่ocha สุภัทโท วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี)



# เลิกคิดเปลี่ยนคนอื่นเสียทีเถิด

~~~~~

มนุษย์มีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ร้อยคนก็ร้อยอย่าง ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงใครได้ หากระลึกเช่นนี้ได้เสมอ ก็จะมีสุขได้

บางคนอยากปั่น อยากแต่ง ให้คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนโน้นเป็นอย่างนี้ พอทำไม่ได้ตั้งใจหวัง ก็เครียด ก็ผิดหวัง กลายเป็นโรคประสาท หาดความสุขไม่ได้เลย

ในตำนาน มียักษ์ตนหนึ่ง ที่เมื่อคนอื่นเข้านอนหมดแล้ว มันจะตื่นขึ้นมา คอยจัดระเบียบ ให้คนที่นอนทางหัวเท่ากัน แต่เมื่อคนสูงต่ำไม่เท่ากัน ทางหัวเท่า ทางเท้ากลับไม่เท่า มันก็จะจัดใหม่ ลากขาลงมา ให้ปลายเท้าเท่ากัน ทางหัวก็ยอมไม่เท่ากันอีกนั่นแหละ

สมัยก่อนอีกเหมือนกัน มีพระราชาองค์หนึ่ง ชอบจัดระเบียบให้แก่คนเช่นที่ว่านี้ ให้นอนบนเตียง ใครหัวยาวเกิน ก็ตัดหัว หากยาวเกิน ก็ตัดขาทิ้งไป

ในโลกแห่งความจริง ในยุคใหม่นี้ ไม่มีใครสามารถทำเช่นนั้นได้อีกแล้ว ก็เมื่อได้ทราบความเป็นจริงของมนุษย์แล้ว ว่าทำอย่างไรก็ไม่ทางเหมือนกันได้ แล้วทำไมไม่ปรับเปลี่ยนใจ ปรับเปลี่ยนวิธีคิดกันเสียที

อยากอยู่เป็นสุขกับเพื่อนร่วมโลก เลิกความคิดที่บรมโอราณนี้ได้แล้ว ไฉนเสารันสูญพันธุ์ไป 65 ล้านปีแล้ว ผึกคิด มุ่งมั่น ทำงานใน

หน้าที่ให้เต็มที่ เต็มกำลัง จิตจะได้เลิกวิตก หมกมุ่น ที่คอยจะปรับเปลี่ยน  
คนอื่น ตนเองทำไมไม่รู้จักปรับใจของตนเอง คนที่ชนะใจตนได้นั้นแหละ  
คือ “มนุษย์” ที่ประเสริฐที่สุด ฝึกจิตให้ดี ชีวิตเป็นสุข ทำงานสนุก  
มุ่งสนุกอยู่กับงาน ผลงานดี ๆ ก็จะติดตามมา ชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง  
ก็จะไหลมาเทมา แทนที่จะไปคอยนั่งจัดระเบียบของผู้อื่น ให้ตนเอง  
กลายเป็นโรคประสาทไปเสียเปล่า ๆ

ขออย่าได้คิดเปลี่ยนนิสัยของผู้ใดเลย แต่เปลี่ยนนิสัยตนเองดีกว่า



# น้ำเอ๋ย น้ำใจ

ร่างกายคนประกอบไปด้วยธาตุสี่ ได้แก่ ดิน (สิ่งที่แน่นแข็ง เช่น เล็บ ฟัน กระดูก) เรียกว่า ปฐวีธาตุ น้ำ (เช่น น้ำเหลือง เลือด น้ำหนอง น้ำดี) เรียกว่า อาโปธาตุ ลม (ได้แก่ ธาตุลมในกาย เช่น การผายลม การเรอ) เรียกว่า วาโยธาตุ และไฟ ได้แก่ ความร้อนในร่างกายของเรา ที่เรียกว่า อัคคีธาตุ ผู้บางคนได้เพิ่มธาตุที่ห้าเข้าไปด้วย ได้แก่ อากาษธาตุ หมายถึงส่วนที่เป็นที่ว่างระหว่างอวัยวะภายในในร่างกายของมนุษย์

น้ำนั้น โดยธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่เอิบอาบ ไหลลงสู่ที่ต่ำ เมื่อเทียบกับความแข็งแรงของดินและหินแล้ว ธาตุน้ำก็เหนือกว่าธาตุดิน เพราะ “น้ำหยดลงหิน ทุกวันหินมันยังกร่อน” ธาตุน้ำชนะธาตุดิน เช่นเดียวกับที่ความอ่อนชนะความแข็ง

คนเราเมื่อคบกันได้ติดต่อกัน พบปะ พูดคุย สังสรรค์สนทนากัน ก็ต้องแสดงออกซึ่ง “นิสัยใจคอ” การคบมิตร การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้น ต้องอาศัย “น้ำใจ” เป็นสำคัญ ดังคำกลอนสุนทรภู่ที่ว่า “เราก็จิตคิดดูเล่าเขาก็ใจ ปลูกอินโยปลูกไมตรีดีกว่าพาล” นั่นเอง

เมื่อคบคน ต้องเป็นคนมีน้ำใจ ไม่เห็นแต่แก่ได้อยู่ฝ่ายเดียว ไม่เป็นคนใจจัดใจดำ แต่เป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเจือจุนแก่ผู้ที่ด้อยฐานะกว่าตน ไม่ดูถูกดูหมิ่นบุคคลอื่น แต่มีความสุขพอร่อนน้อมเป็นพื้น



นิสัย มีความกตัญญูทักท้วงที่ รู้คุณคน และสิ่งอื่น ๆ ที่มีบุญคุณแก่ตน และ  
คิดหาทางตอบแทนบุญคุณให้แก่ผู้ที่มีพระคุณแก่ตนเองอยู่เสมอ

เกิดเป็นคนควรเมตตาใจ ปรงแต่ใจไว้ให้ดีเสมอ อย่าให้จิตใจมีรส  
จืด เพื่อที่จะได้รับน้ำใจจากผู้อื่นได้บ้าง เป็นการตอบแทน



เมื่อฝนโปรยลงมา พื้นดินก็ชุ่มฉ่ำด้วยน้ำ บรรดาพืชและต้นไม้ที่  
อับเฉาเหี่ยวแห้งมาแต่เมื่อแล้ง ก็กลับงอกงามขึ้นมาใหม่ ต่างแหงนหน้า  
โบ สีสดเขียวสลอนไปหมด น้ำดูน่าชม พืชงอกเพราะน้ำ พืชงามเพราะฝน  
ถ้าขาดน้ำฝนเสียแล้ว ก็ยากที่จะงอกและงามขึ้นได้

มีพืชอีกชนิดหนึ่งต้องอาศัยน้ำเหมือนกัน แต่เป็น “น้ำใจ” ไม่ใช่  
น้ำฝน พืชชนิดนี้ก็คือ “พืชไมตรี” นั่นเอง พืชไมตรีนี้ก็เหมือนกับพืชอื่น  
ทั่ว ๆ ไปที่ต้องปลูก ดังเช่นสุภาษิตพระร่วงที่ว่า “ปลูกไมตรีอย่ารู้ร้าง สร้าง  
กุศลอย่ารู้โรย” การปลูกไมตรีนี้ ได้แก่ คิดหวังดี มุ่งหวังดี ประารถนาดี  
เพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยเว้นจากการเบียดเบียน มุ่งร้ายเขา

ผู้ที่จิตเมตตา เปี่ยมด้วยไมตรี ย่อมสร้างแต่มิตรไว้รอบตัว หรือ  
ปลูกไมตรีไว้ทุกทิศทุกสถาน จึงมีแต่ผู้รักใคร่นับถือโดยทั่วไป ไม่มีศัตรูมุ่งชิงชัง  
และจะมีแต่ความเย็นใจเนื่องนิตย์อันเกิดจากพืชไมตรีที่ตนปลูกไว้อย่าง  
งามแล้วให้ผลนั่นเอง

(ทวี วรรณ, 2537)



# พูดเอ่ยพอดี

พลังอำนาจจากคำพูดของคนเรามีพละานุภาพมหาศาล สามารถเปลี่ยนสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้ อาจสร้างความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งตรึงจิตไปนานแสนนาน ในทางตรงกันข้าม คำพูดที่ร้ายแรงเสียดแทงใจ คำพูดที่คุ้ยโว้อวด ยกตนข่มท่าน ถูกดูหมิ่นผู้อื่น สับปลับ ตลบตะแลง ยุให้ร่ำดำให้ร่ำ ล้วนแต่เป็นผลเสียแก่ผู้พูดเอง และผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ไม่มีลมอะไรร้ายเท่ากับลมปากของมนุษย์ ดังคำกล่าวของสุนทรภู่ที่ว่า เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวิทา การพูดดีนั้น เป็นศรีแก่ตัว หากพูดชั่วก็อัปราชัย

มีบทกลอนที่บรรดาเด็ก ๆ เคยท่องจำกันได้ตั้งแต่ครั้งก่อนเก่า เนื้อความว่าดังนี้

ปากเป็นเอกเหมือนเสกมนต์ให้คนเชื่อ  
ฉลาดเหลือวาจาปรีชาฉาน  
จะกล่าวถ้อยร้อยคำไม่รำคาญ  
เป็นรากฐานเทอดตนพันลำเค็ญ  
เลขเป็นโทโบราณท่านสั่งสอน  
พึงสังวรณเงี้ยวไว้ใช้ว่าเล่น  
การคำนวณควรชำนาญคุณหาเป็น  
ช่วยให้เด่นด้นักหนารู้ทำคน

หนังสือเป็นตรี ชั่วดีเป็นตราประดับไว้กับโลก  
ยามวิโยคชีพดับลับด่วนหนี  
ที่สูญแท้แต่ตัวส่วนชั่วดี  
คงเป็นที่ลือทั่วชั่วฟ้าดิน

แสดงว่า การพูดนั้น สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด สำคัญยิ่งไปกว่าการ  
เรียนรู้มาก ๆ เสียอีก เราทั้งหลายพึงสังวรระวังในการพูด พูดแต่สิ่งที่  
ดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ การพูดถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์ พูดแล้วมีผู้  
ได้รับความเสียหาย ไม่ควรพูด (ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และแก่  
ผู้อื่น)

(รองศาสตราจารย์กาญจนา คุณารักษ์)



# นิมナル

ข้าวที่รับประทาน ถ้าแข็งจนกระด้างก็มักจะกลืนไม่ค่อยลง เสื้อผ้าที่นุ่งห่ม ถ้าเนื้อหยาบนัก ก็ไม่มีผู้นิยมสวมใส่ เมื่อจะรับประทาน เราก็พอใจได้ข้าวที่อ่อนละมุนละไมไม่กระด้าง จะซื้อเสื้อผ้า ก็ต้องการได้ผ้าเนื้อดีเนื้อละเอียด เพื่อสวมใส่ได้สบายตัว ชื่อนี้ฉันใด

เป็นคน ถ้ามีนิสัยกระด้าง คือ ไม่นิมナル และมีกิริยาวาจาหยาบคาย ไม่สุภาพ จะมีผู้ใดนิยมชมชอบและรักใคร่ เพราะเรื่องกระด้างและหยาบ เป็นเรื่องไม่ถูกใจคน

กิริยาที่นิมナル วาจาที่สุภาพ เป็นเสน่ห์อันประเสริฐทำให้คนนิยมและพอใจอย่างสนิท ดุจดั่งข้าวอย่างดีที่หุงกำลังน่ารับประทาน และผ้าเนื้อละเอียด ย่อมเป็นที่ปรารถนาของผู้ต้องการบริโภค และใช้สอย ฉะนั้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีกิริยามารยาทดี และพูดด้วยวาจาอันสุภาพอ่อนหวาน นิมナル จึงได้เปรียบผู้หยาบคายแข็งกระด้างโดยประการทั้งปวงแน่นอน

(ทวี วรคุณ, 2538)



## การคิดทางบวก

คนเราเกิดมา ช่วงเวลาที่ดำรงชีวิตอยู่นั้นแสนสั้น เมื่ออยากจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ให้หัดคิดทางบวก (Positive Thinking) ไว้เสมอ การคิดทางบวกนี้ เป็นการคิดออกไปจากตนเอง คิดให้คนอื่นอยู่ดีมีความสุข เพื่อแผ่ความรัก ความเมตตาไปสู่สรรพสัตว์ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ เมื่อมีสถานการณ์ที่คับขัน ที่น่าหงุดหงิดรำคาญใจ ก็ไม่เกิดความรำคาญหรือเอะอะโวยวายกับสิ่งที่ไม่น่าชื่นชมนั้น แต่รู้จักคิดในอีกแง่มุมหนึ่งที่ทำให้เกิดความสุขสบายใจทั้งแก่ตนเอง และผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเกี่ยวข้องด้วย

### ตัวอย่างการคิดทางบวก

1. วันนี้เงินมากจริง ๆ หาเศษเงินในบ้านไปซื้อกล้วยเตี๋ยวลูกห้อยยังไม่ได้ ก็คิดว่า ไม่เป็นไร ลองอดดูสักวัน ออกไปหาขอต้มยำ ยอดกระถิน มาต้มน้ำพริกกินกับข้าวสวยร้อน ๆ ก็คงพอได้การอยู่
2. เมื่อขับรถมาถึงสี่แยก แล้วติดไฟแดงเป็นคันแรกพอดี แทนที่จะนึกเคืองก็ให้นึกว่า เหม่นยังโชคดีนะ ที่ได้รอคิวที่จะไปเป็นคันแรกเลย เตียวพอไฟเขียว เราจะได้ออกตัวไปก่อนใคร ๆ
3. เมื่อเหลือน้ำดื่มในขวดอยู่เพียงหนึ่งกึก (1/4 ขวด) แทนที่จะรู้สึกเคืองว่าใครมาแอบดื่มน้ำของเราหมด ก็คิดว่า เอนี่ยังดีนะ ยังเหลือไว้ให้อีกตั้งกึก ยังพอดับกระหายได้อยู่หรอก

4. เมื่อจอดรถไว้กลางแดดนาน ๆ แล้วมาขึ้นรถ รู้สึกร้อนมาก แทนที่จะรู้สึกหงุดหงิดใจ ก็ให้คิดว่า ดีเหมือนกันนะนี่ เพราะจะได้ใช้ความร้อนนี้แทนแผ่นร้อน นานหลังโหลให้ผอนคลายกล้ามเนื้อที่ปวดอยู่พอดี ไม่ต้องเปลืองไฟฟ้าหรือน้ำร้อนแต่ประการใดเลย

คนที่ได้ฝึกตนเองให้ “คิดทางบวก” จนเป็นนิสัยนั้น จะกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่หงุดหงิดโดยง่าย เป็นที่ชื่นชมของคนรอบข้าง ผู้ที่ได้คบค้าสมาคมด้วยมักจะมีคามนิยมนิยมชมชอบ และรู้สึกสบายใจเมื่อได้เข้าใกล้ ได้สังสรรค์เสวนาด้วย แต่ถ้าเป็น “คนคิดทางลบ” อยู่ร่ำไป ก็จะเป็นคนที่หาเพื่อนได้ยาก ไม่มีใครอยากจะคบหาสมาคมด้วยนาน ๆ เข้าก็就会被ทอดทิ้งให้อยู่เดียวดายไร้เพื่อนฝูง ต้องหงอยเหงาอยู่แต่ลำพังตน หาความสุขให้กับตนเองไม่ได้



# การบริหารเวลา

นักบริหารทั้งหลาย ต้องใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของเวลา การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจาก “เวลา” เป็นทรัพยากรที่มีจำกัดอย่างที่สุด เงินทองนั้น มีแล้วหมดไป แล้วก็หามาใหม่ได้ ข้าวของเครื่องใช้ที่ชำรุดสึกหรอหรือสูญหายไป ก็สามารถหามาทดแทนของเดิมได้ แต่เวลานั้น เมื่อล่วงเลยไปแล้ว ก็ไม่มีทางที่จะหวนกลับมาได้เลย แม้สักวินาทีเดียว

เวลาทุกนาทีที่ผ่านไปมีค่าเสมอ เราต้องรู้จักเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลังของเวลา ปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงานทั้งหลายให้แล้วเสร็จในระยะเวลาที่กำหนด รู้ว่าการใดเร่งด่วนควรทำในทันที การใดที่สามารถรอคอยหรือเลื่อนไปทำในภายหลังได้ ก็วางแผนไว้ให้ดีว่าจะลงมือทำเมื่อไร

คนบางคนชอบทำตนเป็นคน “ห่วงหน้าพะวงหลัง” แล้วละทิ้งประโยชน์ที่จะได้เฉพาะหน้าไป การจัดลำดับงานและการรู้หน้าที่ควรทำอะไรก่อนอะไรหลัง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยย่นระยะของงานและชีวิตได้มาก เพราะชีวิตเป็นของน้อย และทั้งไม่รู้วันตายอีกด้วย ถ้ามันสนใจสิ่งที่ไม่ควรสนใจ ก็อาจจะตายเปล่า สูญจากสาระที่ควรจะได้ คนที่ได้รับการยอมรับว่าทำงานสำเร็จได้ดีเยี่ยมกัน แท้จริงแล้ว ก็คือคนฉลาดที่รู้จักจัดสรรเวลา และมอบหมายหรือใช้งานให้คนอื่นทำงานแทนตนได้อย่างเหมาะสม





## คู่สร้างคู่สม

เมื่อมีคู่ครอง มีทรัพย์สินและญาติมิตรเพิ่มทวี แม่บ้านดี ผูกใจสามีได้ และทำให้ทั้งบ้านร่มเย็น สามีดีเป็นหลักของครอบครัว ทำให้แม่บ้านมีความอบอุ่นใจ มั่นใจ สามีภรรยาที่ดี เอาใจใส่ทำหน้าที่ต่อกันอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ชีวิตคู่ครองเจริญมั่นคง เมื่อมีคุณธรรมรองรับเป็นฐานจะเป็นคู่สร้างคู่สม เมื่อมีสัจธรรม 4 ประการ (สัจจะ จริใจต่อกัน ทมะ การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน ขันติ มีความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ไม่ล่วงเกินกันรุนแรง และจาคะ มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันเป็นผู้ให้ จิตใจไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัว) ก็จะเป็นปুষช่วยบำรุงต้นไม้แห่งชีวิตสมรสให้แข็งแรงงอกงาม เมื่อจะร่วมชีวิตกันทั้งที่ ต้องคิดให้ดีๆ จะเป็นคู่ประเภทใด ได้คนดีมาครองคู่ ก็คือ การเอาคุณค่าของชีวิตมาเสริมกัน และทวีกำลังในการสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้แก่ครอบครัวต่อไป

เมื่อเป็นคู่สร้างคู่สม ก็ต้องมีธรรม 4 ประการที่สมกัน ได้แก่

1. สมศรัทธา มีความเชื่อ ความเลื่อมใส ใฝ่นิยมสมกัน เช่น เชื่อถือในลัทธิศาสนา ใฝ่นิยมในคุณค่าของความงามความสุนทรีย์ของศิลป์
2. สมศีลา มีศีล คือ ความประพฤติสมหรือเสมอกัน ประพฤติเข้ากันได้ อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามกัน

3. สมจาคา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละสมหรือเสมอกัน

4. สมปัญญา มีปัญญาสมหรือเสมอกัน ปัญหานี้ หมายถึงความ  
รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักดีชั่ว รู้จักว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์  
(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต))

คู่สร้างคู่สมนี้ นับเป็นคู่ที่มีบุญแท้ ได้ครองคู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตลอดชีวิต



# คู่กัด คู่พิสด

คู่ครองที่ไม่สมกันนั้นก็มียู่มากมาย ที่ทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ที่ไม่มีความสุขในการครองเรือน เปรียบกับการอยู่ด้วยกันอย่างผิดฝาผิดตัว ไม่เหมาะสมกันด้วยประการทั้งปวง จนเรียกได้ว่า “คู่กัดคู่พิสด” นั้น พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน เป็น 4 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. คู่ปีศาจกับปีศาจ สพออยู่ร่วมกับศพ เช่น ผัวเมาเหล้า เมียเล่นไฟ ก็ชวนกันไปเล่นไฟ เสรีแล้วก็เมาเหล้า คลอกันมา มีลูกหัวปีท้ายปี อยู่กันได้ คู่นี้ไม่มีใครขัดแย้ง ไม่ค่อยทะเลาะกัน เพราะมีดีพอ ๆ กัน มามีดีไปมีดี

2. คู่ปีศาจกับเทพธิดา สามีจิตใจมืดบอด มัวเมา เปรียบเสมือน ปีศาจ ส่วนภริยานั้น มีคุณธรรมสูง มีปัญญาสูง ดังนั้น เมื่อมองเรื่องเดียวกัน จึงรู้ไม่เท่ากัน ในที่สุด จะเกิดการขัดแย้ง ถกเถียงกัน เป็นการมองคนละมุม เจกเช่นตาบอดคลำช้าง ที่รู้สึกกว่าช้างมีรูปร่างเหมือนหอก เหมือนต้นเสา เหมือนพัด เหมือนเชือก หรือเหมือนผนัง เป็นต้น การที่ภรรยาดี แต่สามีไม่ดี ชีวิตครอบครัวจะไม่ได้รับความสุขเลยตลอดชีวิต เพราะจะมีการขัดแย้งกันโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการพูด การคิด การมองโลก แม้กระทั่ง การปรุงอาหาร ความสะอาดภายในบ้าน ทำให้หาความสุขในบ้านได้ยากยิ่ง สามีที่ไม่ดีนั้น ก็คือ สามีที่คิดทำลายล้างภรรยา สามีที่วางตัวเป็นนาย ไม่ช่วยทำงาน แต่ปล่อยให้ภรรยาทำงานหนักแต่ผู้เดียว สามีที่ประพฤติ

ตนเยี่ยงโจร คอยรีดคอยไถ ปลอ่ยให้ภรรยาทำมาหาเลี้ยง ตนเองคอย  
แต่เฝ้าผลาญทรัพย์สมบัติของภรรยา

3. เทพบุตรกับปีศาจ คู่นี้สามีดีเหลือเกิน มีความประพฤติเรียบร้อย  
ประเภทเหล้าไม่กิน ฝิ่นไม่สูบ ไม่เที่ยวเตร่ รักบ้านช่อง หมั่นทำมา  
หากิน แต่ภรรยาไม่ดี เอาแต่เล่นไฟ ไม่อยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน แต่  
เขื่อนแะไปบ้านเพื่อนฝูง ไม่คิดทำมาหากิน ปลอ่ยให้สามีหาเลี้ยง ตนเอง  
นำแต่ความเดือดร้อนมาให้แก่ครอบครัว เล่นหวยรวบไป ฯลฯ ครอบครัว  
เช่นนี้ ก็ไม่มีทางที่จะมีความสุขราบรื่นได้เช่นเดียวกัน ภรรยาที่เลวร้าย  
นั้น แยกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. วธกาภริยา ภรรยาเยี่ยงเพชฌฆาต ปราบถนาคความเสื่อมเสีย  
ให้แก่สามี ดูหมิ่นและคิดหาทางทำลายสามีเสมอ

2. โจรีภริยา ภรรยาเยี่ยงโจร ผู้ล้างผลาญทรัพย์ที่สามีหามา  
ได้

3. อัยยาภริยา ภรรยาเยี่ยงนาย ได้แก่ ภรรยาผู้ไม่ใส่ใจใน  
การงาน เกียจคร้าน รับประทานมาก ปากร้าย หยาบคาย ใจเหี้ยม ช่มชู้  
สามีเสมอ

4. เทพบุตรกับเทพธิดา เป็นคู่ที่ดีด้วยกันทั้งสองฝ่าย หมายถึง  
พื้นฐานทางสติปัญญาอยู่ในระดับเดียวกัน พุดจาเข้าใจกัน จึงอยู่ร่วมกันได้  
เป็นทั้งเพื่อน ทั้งมิตร ทั้งพี่และน้องกันได้ ต่างฝ่ายต่างยกย่องนับถือกัน  
ให้เกียรติกันและกัน ภรรยาที่ดีนั้น แบ่งได้ 4 ประเภท ได้แก่

1. มาตาภริยา ภรรยาเยี่ยงมารดา ห่วงดีทุกเวลา คอยห่วงใย  
รักษาสามีเหมือนมารดาปกป้องบุตร

2. ภคินีภริยา ภรรยาเยี่ยงน้องสาว เคารพสามีตนเองเป็นน้อง  
มีใจอ่อนโยน คล้อยตามสามีเสมอ

3. สขุภริยา ภรรยาเยี่ยงสหาย พบสามีเมื่อใดก็ปลาบปล้ำ  
ดีใจ เหมือนพบเพื่อนที่จากไปนานแสนนาน

4. ทาสภริยา ภรรยาเยี่ยงทาส ยอมอยู่ในอำนาจสามี แม้  
ถูกชู้ตะคอกเขียนตี ก็อดทนได้ไม่โกรธตอบ

คู่กัดคู่พัดนี้เรียกได้ว่า คู่กรรม ถึงจะขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ต่ำทอ  
ทุบตีกัน แต่ที่อดทนอยู่ร่วมกันไปเพื่อลูก หรือเพื่อรักษาหน้าตาของตนเอง  
ก็มีมากมาย ที่ทนกันไม่ได้ประหัดประหารกันถึงตาย หรือแยกทางกันเดิน  
ก็มีไม่น้อย เรื่องคู่นี้เป็นเรื่องบุญทำกรรมแต่งจริง ๆ กระทำกรรมอย่าง  
ใดไว้ก็มักจะได้รับผลกรรมอย่างที่กระทำลงไปนั้น



## ผีในขวด

ชายผู้หนึ่ง กินเหล้าเมาอยู่เกือบตลอดชีวิตจนกระทั่งร่างกายทรุดโทรม ผอมลง ๆ เหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ครอบครัวของเขาคิดว่าคงไปไม่รอดแล้ว เช้าวันหนึ่งเลยจัดอาหารให้เขาไปทำบุญใส่บาตร ชายผู้นั้นก็เอาข้าวเหนียวและกับข้าวที่เขาจัดให้เป็นชุด ๆ เทลงในบาตรของพระที่เดินนำหน้าหมดเลย องค์กรที่ตามหลังก็เลยไม่ได้อะไร เมื่อภรรยาทักท้วงว่าทำไม่ถูก เขาก็ตะโกนตามหลังพระไปว่า “กลับไปถึงวัดแล้วให้แบ่งกันเด้อ !”

คนไทยส่วนมากกลัวผีทั้ง ๆ ที่ไม่เคยเห็นผี ศาสนาพุทธสอนให้สังเกตเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ถ้าผีไม่เคยปรากฏ มันก็ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะกลัว ทุกคนเคยเห็นคนเมา และฤทธิ์ของน้ำเมามามากแล้ว มันก็เป็นสาเหตุแห่งความเสื่อมเสียหายสาบสูญ ล้วนแต่น่ากลัวทั้งนั้น แต่ไม่กลัวกัน ไปกลัวผีที่ไม่เคยเห็น ผีในขวดเห็นทุกวันกลับไม่กลัว

(พระอาจารย์ปล้นโน)



# สอนลูกให้ถูกทาง

พ่อแม่จำนวนไม่น้อย ที่เมื่อยังเป็นเด็กแล้ว ไม่สามารถทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนาได้ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ แต่งงานมีเหย้าเรือน มีลูกมีเต้าแล้ว ก็พยายามหลีกเลี่ยงที่จะยึดเยียดเรื่องที่เขาต้องเรียนต้องฝึก ยึดทะนานให้ลูกสามารถกระทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองอยากจะทำให้ได้ในสมัยเด็ก แล้วไม่สามารถทำได้ดังใจนั้น เช่น อยากให้เป็นนักกีฬาทีมชาติ อยากให้เล่นดนตรีเก่ง ๆ อยากให้เป็นนักร้องที่มีชื่อเสียงโด่งดัง ฯลฯ

พ่อแม่ที่คิดเช่นนี้ เป็นเพราะไม่เข้าใจเรื่องจิตวิทยาของเด็กอย่างแท้จริง หากพ่อแม่เป็นคนกดดัน บีบคั้นให้ลูกต้องเป็นนั่นเป็นนี่ ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ได้ ทั้ง ๆ ที่ตนเองไม่สามารถกระทำเช่นที่ว่ำนั่นได้เลยนั้น เป็นการสร้างความเครียด ความคับข้องใจให้กับเด็กเป็นอย่างมาก การพูดจากรอกหูลูกอยู่ทุกวัน ว่าผิดหวังอย่างโน้นอย่างนี้ อยากจะได้อะไร ลูกก็ไม่สามารถทำให้ได้ดังใจหวัง อับอายเขาหลีกเลี่ยง หากลูกทำไม่ได้ แม่จะฆ่าตัวตาย อย่างนี้เป็นต้น คนที่มีการศึกษาดี เป็นสีกษิต เขาจะไม่บีบคั้นน้ำใจลูกด้วยวิธีการที่สั่นคิดเช่นนี้เป็นอันขาด เพราะเท่ากับเป็นการส่งลูกให้ตาย หรือมุ่งไปสู่ “โรงเลี้ยงบ้า” โดยแท้

ท่านอยากให้ลูกเป็นคนดีหรือไม่ อยากให้เขามีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้หรือไม่ หากอยากให้เขาเป็นคนดี อยากให้เขามีความสุข จึงเลี้ยงดูเขาอย่างพ่อแม่ที่มีความเข้าอกเข้าใจจิตวิทยาเด็กตามสมควร เด็กทุกคนมีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่ไม่เหมือนกัน เขาอาจจะเก่ง หรือไม่เก่ง นั่นเป็นเรื่องสำคัญนักหรือสำหรับชีวิตของเขา การประกอบอาชีพ

การงานนั้น เมื่อเป็นคนที่สามารถทางานที่เป็นอิสระ หรืองานที่ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์สุจริตทำได้ ก็น่าจะดีเพียงพอแล้ว การกดดันเลี้ยงดู อบรม ดุว่า สั่งสอนให้เขาเป็นเด็กดี ขยันและรักการเล่าเรียนเขียนอ่านนั้น สามารถ กระทำได้ในระดับหนึ่ง แต่ต้องไม่กดดัน บีบคั้นกันมากเกินไป ในสังคม ที่มีการแข่งขันกันอย่างหนักในยุคโลกาภิวัตน์นี้ มีเด็กจำนวนมากที่ไม่สามารถ เรียนให้ได้ดีได้สมตั้งใจหวังของพ่อแม่ เพียงได้เกรดเฉลี่ยต่ำลงไปจากเดิม เพียงเล็กน้อย ก็กระโดดตึกลงมตายเสียแล้ว

พ่อแม่ที่ดี มีความเข้าใจลูก ต้องให้ความรักความอบอุ่น คอยประคับ-ประคอง ให้กำลังใจ ยกย่องส่งเสริม เมื่อลูกสามารถกระทำได้ดี เรียนเก่ง เรียนดี ไม่เปรียบเทียบกับเด็กอื่นที่เขาเก่งกว่า และเร่งรัด บีบคั้นให้ลูก ต้องเรียนเก่งเหมือนกับคนนั้นคนนี้ อันจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มีปมด้อยต่อไป พ่อแม่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้เขาได้เลือกเรียนใน สาขาวิชาที่เหมาะสมกับความถนัด ความสามารถ และสติปัญญาของเขา ดีกว่าที่จะผลักดันให้ลูกเรียนวิชาที่ยากจนเกินความสามารถ แล้วต้องมา ประสบความล้มเหลวในภายหลัง

การเลี้ยงลูกนั้น ต้องไม่ปรนเปรอลูกแต่ทางวัตถุ มีเงินทองเท่าไร ก็ให้ลูกไปใช้อย่างไม่บันยะบันยัง ความสุขทางวัตถุนั้น สู้ความสุขทาง จิตใจไม่ได้ ให้ความรักความอบอุ่น ความเข้าใจที่ดีแก่ลูกจะเป็นการดีกว่า มาก สอนลูกให้ประหยัด ให้รู้จักคุณค่าของเงินทอง เวลา ใช้สิ่งที่มีจำกัด ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ชีวิต ให้ลูกได้รู้ว่า ทุก ๆ อย่างนั้น ความสุขนั้น อยู่ที่ใจนี้เอง หากคิดดี ก็มีสุข หากคิดไม่ดี ก็จะมีแต่ทุกข์ พ่อแม่อย่าจะ เลี้ยงลูกให้กินดีอยู่ดีมีสุข ก็ต้องอบรมบ่มนิสัยให้เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี และสามารถแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวได้ตลอดเวลา เมื่อ ตนเองลาบจากโลกนี้ไป ลูกจะได้ปึกกล้าหาแข็ง สามารถพึ่งพาตนเองได้



และมีความสุขในการดำรงชีวิต เป็นสมาชิกของครอบครัวใหม่ สร้างตน  
สร้างชาติกันสืบไป



# ผลของการประกอบกรรมดีและกรรมชั่ว ทำให้มนุษย์มีชีวิตแตกต่างกัน

## กรรมชั่ว

ฆ่าสัตว์ คนอายุสั้น เปียดเบียนสัตว์ ทำให้เป็นคนไข้โรค โกรธและ  
พยาบาท ทำให้มีผิวพรรณหยาบกระด้าง ริษยาผู้อื่น ไม่มีเดชาภาพ ตระหนี่  
ถี่เหนียว ทำให้ยากจนข้นแค้น เย่อหยิ่งจองหอง ทำให้ไปเกิดในตระกูล  
ต่ำ ต้มสุราเมรัย ทำให้มีปัญญาราม

## กรรมดี

ไม่ฆ่าสัตว์ ทำให้เป็นคนอายุยืน ไม่เปียดเบียนสัตว์ ทำให้มีสุขภาพ  
ดี อดทนไม่โกรธตอบ ทำให้มีผิวพรรณดี เปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ไม่ริษยา  
ผู้อื่น ทำให้มีเดชาภาพมาก บริจาคทานเป็นนิจ ทำให้เป็นผู้มีสมบัติมาก  
อ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ ทำให้ได้อยู่ในตระกูลที่สูงศักดิ์ คบแต่บัณฑิต ทำให้  
เป็นผู้มีปัญญามาก



## สุขภาพจิต

แม้ท่านจะเป็นคนเก่ง ร่ำรวย มีเงินทองหลายสิบ หรือหลายร้อยล้านบาท แต่ถ้ามีสุขภาพกายที่ไม่แข็งแรง วัน ๆ หนึ่งมีแต่เจ็บป่วยเป็นโน่นเป็นนี่อยู่เสมอ ท่านก็จะไม่มีความสุข และอายุก็จะไม่ยืนยาว ดังนั้น ท่านจึงต้องออกกำลังกายทุกวัน แม้ท่านจะเป็นคนเก่ง คนรวย และมีสุขภาพที่เข้มแข็งเพียงไร แต่ถ้ามีสุขภาพจิตที่ไม่ดีไม่งาม วัน ๆ หนึ่งมีแต่คิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว เห็นแก่ตัว จู้จี้ ร้อนรุ่มกลุ้มใจ และมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา ท่านก็จะไม่มีความสุข อายุก็จะไม่ยืนยาว ดังนั้น จึงจำเป็นต้อง “ฝึกจิตภาวนา” เป็นประจำทุกวัน การออกกำลังกายให้แข็งแรง และการฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดของมนุษย์ผู้รักความเจริญ



## อกศล 10

ความประพฤติที่เป็นอกศล 10 ประการ ได้แก่

1. ละโมบโลภมาก
2. ขัดเคืองแค้นใจ
3. หดหู่ท้อแท้
4. ซึมเซาเหงาว่าง
5. ฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ
6. ระแวงแคลงใจ มักโกรธโทษคน
7. จิตใจขุ่นมัว
8. เครียดเคร่งเฟ่งคิด
9. เกียจคร้านงานละ
10. สมาธิไม่ดี

อกศลทั้ง 10 ประการนี้ หากอยู่ในตัวตนของผู้ใด ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์เข็ญ และประสบแต่ความยากลำบากไปจนตลอดชีวิต ฟุ้งเลิกละเสียให้ได้ และประพฤติในสิ่งตรงกันข้าม ได้แก่ อกศล 10 แทน จึงจะมีแต่ความสุขความเจริญ



# บัญญัติ 10 ประการ

## แห่งความงามของมนุษย์

ความงามของมนุษย์ทั้งหลายนั้น มิได้อยู่ที่งามร่างกาย แต่อยู่ที่จิตใจและคุณสมบัติส่วนอื่น ๆ เป็นองค์ประกอบด้วย ความงามเหล่านี้ มีอยู่ 10 ประการ ได้แก่

1. งามกาย เนื้อตัวสะอาดสะอ้าน ดูดีมีชีวิตชีวา
2. งามอารมณ์ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่สะอาด เหมาะสมแก่ฐานะรูป
3. งามกิริยา มีมารยาทและคุณสมบัติของความเป็นผู้ดี รู้วิธีการปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสมเสมอ
4. งามวาจา พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และพูดเท่าที่จำเป็น (ระมัดถ้อยระวังคำ)
5. งามความรู้ เป็นพหูสูตร มีความทรงจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้มากสาธยายได้ชัดเจน
6. งามความสามารถ มีความสามารถในหน้าที่การงานที่ปฏิบัติเป็นอย่างดีสูง
7. งามความคิด คิดดี คิดในเชิงสร้างสรรค์ คิดริเริ่ม คิดแต่จะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม ประเทศชาติ

8. งามหน้าที่ความรับผิดชอบ รู้บทบาทตนเอง ปฏิบัติหน้าที่ได้ ถูกต้องตรงตามบทบาทที่ได้รับนั้น มีระเบียบวินัยในตนเอง

9. งามวุฒิภาวะ มีเหตุมีผล มีความเป็นผู้ที่น่านับถือ เป็นเด็กก็ให้เห็นว่าเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ก็มีความเป็นผู้ใหญ่ที่ทรงวุฒิ ไม่ประพடுத்தนแบบคนแก่เพราะกินข้าวเฒ่าเพราะอยู่นาน แก่กะโหลกกะลา

10. งามใจ มีศีลธรรมและจริยธรรมในการกระทำกิจทั้งหลายทั้งปวง



# หน้าที่ผู้สูงอายุ

คนหลังเกษียณอายุ ที่เรียกว่า ผู้อยู่ใน “ปัจฉิมวัย” นั้น หมายถึง ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่นิยมเรียกกันว่า “วัยทอง” (Golden Age) ร่างกายเริ่มทรุดโทรม เพราะใช้งานตรากตรำมาอย่างหนักเป็นเวลายาวนาน อวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมสมรรถภาพ เช่น ผมหงอก ฟันหัก ผิวหนังเหี่ยวย่น หลังงอ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของสังขารมนุษย์ ทุกคนต้องแก่ ไม่มีใครล่องพ้นความแก่ไปได้ คนเราแก่ตัวลงไปทุก ๆ วินาที นาที ชั่วโมง วัน เดือน ปี ดังนั้น ฟังระลึก ตระหนักถึงความแก่นี้ ด้วยความไม่ประมาท คนแก่ หรือผู้สูงอายุ มีหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. หมั่นทำบุญทำกุศลเนื่อง ๆ บริจาคทานบ่อย ๆ ตามกำลังทรัพย์ รักษาศีลห้าเป็นประจำตลอดชีวิต
2. งดเว้นจากอคติ 4 ประการ คือ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียงเพราะกลัว และลำเอียงเพราะหลง
3. ตั้งมั่นอยู่ในพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา
4. นอกจากงานบุญกุศลที่สมควรแล้ว ควรพยายามที่จะไม่ไปไหน ให้เป็นการใช้จ่ายหมดเปลืองโดยไม่จำเป็น
5. พยายามทำตนเป็นคนเรียบง่าย มีปัจจัยเครื่องอาศัย เช่น เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และที่นอนที่นั่งเท่าที่จำเป็น

6. ไม่เป็นคนจู้จี้ขี้บ่น ต้องนึกเสมอว่า เราแก่แล้ว ต้องอาศัยเขาช่วยเหลือ ไม่ควรทำให้เขาเดือดร้อนจนเกินไป

7. พยายามพูดจาให้มีหลักฐานมั่นคง มีประโยชน์แก่ผู้ฟัง ไม่พูดเล่นเหลวไหล ไม่พูดเลือนเพี้ยนให้เด็กดูถูกได้

8. เวลาจะพูดสั่งสอนลูกหลานหรือใคร ๆ ให้นึกไว้เสมอว่า วัยและร่างกายของเราต่างกับลูก ๆ หลาน ๆ มาก จะให้เด็กทำเหมือนเราเวลานี้ไม่ได้ ต้องย้อนนึกถึงเมื่อเราเป็นเด็กนั้น เามาเทียบเคียงแล้วจึงสอน

9. หมั่นปรับปรุงตนเองให้เป็นผู้รู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ ตามสมควร เช่น หมั่นฟังปาฐกถา คำเทศนา และข่าวคราวทางวิทยุ โทรทัศน์ เป็นต้น

10. พยายามออกกำลังกายตามสมควร เช่น ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยเฉพาะการเดินเล่นตอนเช้าหรือตอนเย็น พอสมควรแก่กำลังทุกวัน เป็นดีที่สุด

11. เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ ให้มากกว่าเนื้อสัตว์และรับประทานอาหารแต่น้อย พยายามเคี้ยวให้ละเอียด รับประทานเพียงเพื่อบรรเทาความหิวเท่านั้น อย่ารับประทานอิ่มจนเกินไป ปล่อยให้หิวเล็กน้อย บ้างดีกว่า

12. ธรรมดาผู้สูงอายุมักนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับนิดหน่อย พอตื่นก็ไม่หลับอีก หากไม่หลับ อย่าฝืนนอนต่อไป ลูกขึ้นมาหาหนังสืออ่าน สวดมนต์ภาวนา หรือหาอะไรทำก็ได้ จนกว่าจะง่วงอีก แล้วจึงนอน

13. ตั้งใจบำเพ็ญกุศลทานเป็นประจำ คือ การไม่ถือโทษโกรธเคือง หรือพยายามผู้ที่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตน ผู้ที่ควรได้รับการอภัย 6 จำพวก ได้แก่ คนบ้า คนเมา คนไม่รู้ คนเข้าใจผิด เด็ก สัตว์เดรัจฉาน



ผู้สูงอายุที่ดีที่สุด คือ คนที่กินง่าย อยู่ง่าย เข้าใจโลก อ่านจิตอัน  
เป็นดวงธาตุรู้ รู้เห็นเป็นธรรมชาติอยู่ทุกเมื่อ มีความสงบไม่เกาะเกี่ยวเหว  
ของโลกทั้งปวง จึงเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสและสักการบูชาของคน  
ทั่วไป เป็นคนแก่ที่สมวัย แก่แบบคงแก่เรียน มิใช่แก่กะโหลกกะลา

(ปัญญานันทะภิกขุ. หน้าที่ของคน. 2532 : 146-147)



# หลักใจสำหรับผู้ป่วยสิ้นหวัง

พระอาจารย์สิงห์ทอง ธรรมวโร กล่าวไว้ว่า “พวกเราทุกคน พอหายใจเอือกแรก ก็ได้รับป้ายตัดสินประหารชีวิตแหวนคอมมาพร้อม แต่เขาจะเอาไปเข้าหลักประหารเมื่อไร เราไม่รู้ได้ แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม ?”

ความเจ็บป่วยนั้นนับเป็นโชค เพราะทำให้เรามีโอกาสได้ลงสนามซ้อมเพื่อเตรียมตัว บางคนก็ไม่มีโอกาสได้ซ้อม พอป่วยครั้งแรกก็ตายเลย อย่างนั้นอาจจะเสียท่า ปรับตัวไม่ทัน ความเจ็บป่วยเป็นเพียงแบบฝึกหัดให้เราดูใจเราเองว่า พร้อมทั้งจะลงสนามรบครั้งสุดท้ายแล้วหรือยัง

คนไข้หลายราย ขณะที่กำลังใจ จะเอายาแก้ปวดวางไว้ก่อนแล้ว กำหนดสติทำสมาธิ บางครั้งทำแล้วไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ผลที่ประจักษ์กับตนเอง ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาก ถ้าเขาทำอยู่เสมอ จงกระทั้งใจสงบลงรวมเป็นสมาธิ บางคนรวมลงจนรู้สึกว่าร่ากายเบาหายไปหมด เหลือแต่ตัว “รู้” เฉย ๆ โปร่งโล่ง

ถ้าได้สัมผัสจุดนี้ ก็จะเข้าใจเสียที่ว่า น้อย่างไรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า กายของเราเป็นของสมมุติ เกิดขึ้นจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีธรรมชาติแปรปรวนเปลี่ยนแปลงตายไปทั้งสิ้น แต่ใจซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นพลงอมตะธาตุ ไม่ได้ตายตามไปด้วย ภาวะสมาธิ ทำให้ประจักษ์ใจของเขาเองแล้วว่า ธาตุรู้ และธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นคนละส่วน คนละอันกัน เวลาเปลี่ยนภพภูมิ กายกับใจแยกจากกันอย่างนี้เอง ถ้ามีสติกระชับอยู่กับใจ ไม่มีแรงจะ

หายใจ เราก็ปล่อยให้เป็นตามสภาพของมัน จดจ่อดูธาตุรู้ เอาสติคุมไว้ให้  
ดี เวลาที่จะไป เวลาวิกฤติจะไม่ทรมานทรมาย ใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะ  
สอน ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน เพราะสิ่งที่ได้ก็ตามที่เรามีสะสมอยู่  
บุญหรือบาป ก็จะเป็นเสบียงกรังนำเราไปสู่ถิ่นที่เหมาะสม

ที่ผู้เฒ่าผู้แก่สอนว่า เวลาจะตายให้นึกถึงพระ นึกถึงความดี บุญกุศล  
ที่ทำมานั้น เป็นการพูดตามทฤษฎี ใครก็พูดได้ แต่ใจของคนเราเป็นของ  
สลับซับซ้อน แปลกประหลาดมหัศจรรย์ ถึงมีพระมาสดพระพุทธรูปคุณเต็ม  
ห้อง มีคนที่รักกุมมือของเราเอาไว้ สัญญาความจำนึกถึงเรื่องที่ตนปกปิด  
ซ่อนไว้ พยายามลืมนึกเข้ามาในมโนทวาร แล้วก็ขาดสติ ความคิดนั้น  
ก็เข้ามาจับใจเหนียวไปติดอยู่ในโลกของความนึกคิด จนไม่รับรู้ความจริง

ทั้งทฤษฎี ทั้งคำพูดต่าง ๆ นานากว่ากันไป แต่ถ้าไม่ฝึกซ้อม ไม่  
หัดช่วยตัวเองเอาไว้ เวลาจะไปอาจหาทางออกไม่ได้ ดับอารมณ์ความคิด  
ไม่ได้ ไม่มีสติคุมใจให้เย็นก็แย่

ถ้าในปัจจุบัน ยังรักษาใจให้เข้มแข็ง อยู่กับความจริงไม่ได้ เมื่อ  
ไปอยู่ในอบายภูมิแล้ว คิดหรือว่าใจนั้นจะเกิดความเข้มแข็งได้



# ตายก่อนตาย

|                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ตายเมื่อตายย่อมกลายเป็นผี   | ตายไม่ได้ได้เป็นที่ผีตายโหง       |
| ตายทำไมเพียงให้เขาใส่โลง    | ตายโง่โง่งนั่นคือตายเสียก่อนตาย   |
| ตายก่อนตายมิใช่กลายเป็นผี   | แต่กลายเป็นสิ่งที่ไม่สูญหาย       |
| ที่แท้คือความตายที่ไม่ตาย   | มีความหมายไม่มีใครได้เกิดแล       |
| คำพูดนี้ผันผวนชวนให้ฉงน     | เหมือนเล่นลั่นลานคนต่อแหล         |
| แต่เป็นความจริงอันไม่ผันแปร | ใครคิดแก้กรรมได้ไม่ตายเลย         |
|                             | (พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปัญโญ)) |



# ความไม่เที่ยง

สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง มีความเสื่อมความเสียดับสูญ  
เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่เพิ่มพูน ไม่สมบูรณ์ไม่จีรังไม่ยั่งยืน  
ความสงบรำงับดับปรุงแต่ง ความเปลี่ยนแปลงเป็นไปไม่อาจขึ้น  
หมดเหตุหมดปัจจัยให้คงคิน ย่อมกลมกลืนกับความเป็นธรรมดา  
ท่านผู้ละสังขารการปรุงแต่ง ละหลักแหล่งทั้งหลายในโลกหล้า  
เข้าถึงความดับซึ่งสสารา ทั้งเบื้องหน้าเบื้องนี้ทุกชีวิต  
แม้ตัวเราก็จักเป็นเหมือนเช่นนี้ ไร้ชีวิตำงับดับสนิท  
ดับรูปดับนามความปรุงคิด ความตายคือเขมทิศอันเที่ยงแท้  
ความพะวงสงสัยในเรื่องนี้ จักไม่มีแก่ผู้รู้แจ้งแน่  
สำนึกในสังขารอันปรวนแปร จงมีแก่เราทั้งหลายในที่นี้

(เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์)



# จะกลัวตายหรือไม่กลัวตาย

เราก็ต้องตายด้วยกันทุกคน

“เกิดหนึ่ง ตายหนึ่งพึงรู้ไว้ ไซ้เกิดใหม่ตายใหม่ได้หลายหน”  
ภานิตโบรมณกล่าวไว้ดังนี้

คนขลาดตายร้อยครั้ง คนกล้าตายครั้งเดียว คนเราจะตายวันนี้ หรือตายวันหน้า ก็ต้องตายเหมือนกัน ความตายเกิดขึ้นได้กับทุกคน เป็นสังขารมจะต่างกันที่ตายช้าหรือตายเร็วเท่านั้นเอง ปัญญาชนควรมีสติในเรื่องการเพ่งพินิจถึงความตาย วันเวลาล่วงไป เวลาของเรายังเหลือมีอยู่น้อยนิดอะไรที่ควรกระทำ ก็เร่งทำให้แล้วเสร็จเถิด ในอดีตที่เคยพลาดพลั้งไป หรือเคยรุ่งเรือง ก็ไม่ต้องไปหวนหา เสียตาย ร่ำร้องเรียกเอาคืนมา อนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็ไม่ต้องห่วงกังวลว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดังที่เราคาดหวังหรือประหลาดใจ จะต้องเกรงกลัวไปใย มามุ่งทำความดีในขณะจิตนี้ เดียวกันดีกว่า ทำงานในหน้าที่ ทำสิ่งที่พึงกระทำให้ดีที่สุด ให้ถูกต้องเรียบร้อย สะสมบุญบารมีเอาไว้ การสั่งสมบุญนั้น นำสุขมาให้เห็นได้ในชาตินี้ ทนที่ที่ทำบุญจิตใจก็เป็นสุขแล้ว สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ หากความสุขกายสบายใจให้ได้ จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ก็สามารถเผชิญได้ ด้วยการใช้สติปัญญาไตร่ตรอง หาทางแก้ไข ดับทุกข์นั้นให้หมดไป โดยไม่ใช้วิธีของคนลั่นคิด

อันทุกข์สุขอยู่ที่ใจมิใช่หรือ หากใจดีก็เป็นทุกข์ไม่ทุกข์  
หากใจไม่ดีก็เป็นทุกข์ไม่ทุกข์ใจ เลือกอย่างไรหนอยากจะสุขหรือทุกข์  
(พระศาสนโสภณ (ปลอด จิตตสัสโส) วัดมกุฏกษัตริยาราม.

อุทานธรรม)



# สัจธรรมแห่งโลก

โลกนี้ล้วนปรวนแปรทุกเวลา ใครเล่าหาสามารถใดจักให้คง  
ผู้มีลาภหลามล่อมพรั่งพร้อมทรัพย์ บัดเดียวกลับยากไร้อาลัยหลง  
ผู้ถือชาปรากฏมียศยง บัดเดียวลงเลาทรามไปตามกัน  
ผู้ใดสุขสำราญเบิกบานจิต บัดเดียวบิดเบียนโซ่คล้องโซ่คัลลย  
ผู้ได้รับสรรเสริญเพลิดเพลินครัน บัดเดียวผันแปรสิ้นอุกนิินทา  
นี่แหละคือโลกธรรมประจำสัตว์ ผู้อุบัติทั่วไปในใต้หล้า  
ย่อมเห็นเป็นประจำธรรมดา จะคลาดคลาแคล้วไปเป็นไม่มี

(พระยาอุปกิตศิลปสาร (อ.น.ก. อนีก คำชูชีพ))





# ปาฐาภายนอก ปาฐาภายใน

ปาฐาอันเป็นที่เผาศพภายนอก และปาฐาที่ฝังศพภายใน คือ ตัวเราเอง เป็นปาฐาร้อยแปดพันเก้าแห่งศพ ที่นำมาฝังหรือบรรจุอยู่ในตัวเรา ตลอดเวลาทั้งศตวรรษใหม่ทุกวัน พิจารณาธรรมสังเวช พิจารณาความตาย เป็นอารมณ์ย่อมมีทางถอดถอน ความเปลือยเอือหยิ่งในวัยในชีวิต และวิชาฐานะต่าง ๆ ออกได้ จะเห็นโทษแห่งความบกพร่องของตนเอง และพยายามแก้ไขได้เป็นลำดับมากกว่าจะไปเป็นโทษของคนอื่นแล้วมานินทาเขา ซึ่งเป็นความไม่ดีใส่ตน นี่คือการภาวนา คือวิธีเตือนตน สั่งสอนตน ตรวจตราดูความบกพร่องของตน ว่าควรแก้ไขจุดใด ตรงไหนบ้าง ใช้ความพิจารณาทำนองนี้อยู่เรื่อย ๆ ด้วยวิธีสมาธิภาวนาบ้าง ด้วยการรำพึงในอิริยาบถต่าง ๆ บ้าง ใจจะสงบเย็น ไม่ลำพองผยองตัว และความทุกข์ก็จะไม่มาเผาผลาญตนเอง เป็นผู้รู้จักประมาณในหน้าที่การงานที่พอเหมาะพอดีแก่ตัว ทั้งทางกายและทางใจ ไม่ลืมหืมตามัวมัวในสิ่งหายนะต่าง ๆ คุณสมบัติของผู้ภาวนานี้เริ่มมากมาย ไม่อาจพรรณนาให้จบสิ้นได้ ฯ

(พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)



# กลับบ้านกันเถอะ

ชายหนุ่มคนหนึ่ง ใช้ชีวิตอยู่ในบ้านอย่างสงบสุข พร้อมด้วยความสะดวกสบายทุกอย่าง ท่ามกลางความรักความอบอุ่นของครอบครัว

วันหนึ่ง เขาได้ออกจากบ้านเดินทางเข้าไปในป่า ในป่านั้น เขาได้พบกับดอกไม้อันสวยงาม ได้พบกับสัตว์ป่านานาพันธุ์ ได้พบกับผลไม้ป่าหลายชนิด เมื่อเกิดความหิว เขาก็ปลิดเอาผลไม้มากิน ผลไม้แต่ละชนิดมีรสหวานและมีกลิ่นหอมอย่างวิเศษ

แต่พอกินผลไม้ยังไม่ทันจะอิ่มดี ยักษ์ใหญ่ตนหนึ่งก็ปรากฏตัวออกมา และจับเอาชายคนนั้นไปบังคับให้ทำงานหนักต่าง ๆ เช่น ถางป่า ขุดดิน เลื่อยไม้ ปลุกไฟ เป็นต้น เขาต้องทำงานอย่างหนักทั้งวัน ทั้งเหน็ดเหนื่อย ทั้งหิวกระหาย แต่ยักษ์ใจร้ายก็ไม่ยอมให้เขาดื่ม หรือกินอะไร ตกตอนเย็นจึงเอาผลไม้ที่หอมหวานเหล่านั้นมาให้เขากินพอประทังชีพ

ชายหนุ่มหลงใหลในรสของผลไม้อย่างใจหิวไม่ขึ้น เขาได้ตกเป็นทาสผู้ซื่อสัตย์ของยักษ์และหลงรักนับถือยักษ์อย่างสุดจิตสุดใจ แม้จะทำงานหนักตัวเป็นเกลียว เพื่อแลกกับผลไม้พอประทังชีวิตไปวัน ๆ เขาก็หาได้เกลียดชังยักษ์ตัวนั้นไม่ และมีได้เบื่อบ่อยต่อความเป็นกรรมกรทาสของเขา นั้นเลย

วันหนึ่ง มีญาติของเขาคนหนึ่งเดินทางมาพบเข้า เมื่อได้เห็นสภาพของเขาแล้วก็เกิดความสมเพชเวทนา เมื่อได้โอกาส เขาก็แอบไปชวนชายหนุ่มผู้นั้นกลับบ้าน เพื่อกลับคืนสู่อิสรภาพ ความสงบสุข และความอึดหน่า

สำราญ แต่ปรากฏว่าชายหนุ่มได้หลงรักยักษ์และติดแน่นในรสผลไม้เสียแล้ว แม้ญาติจะพยายามชักชวนอย่างไรก็ไม่ได้ผล เขาไม่ยอมกลับบ้าน ทำเดียว

เราทุกคนก็อยู่ในฐานะเดียวกับชายหนุ่มคนนั้น จิตใจเดิมแท้ในศูนย์กลางแห่งชีวิตเรานั้น มีลักษณะสว่าง สะอาด สงบสุขอย่างวิเศษ แต่เราได้พลัดพรากจากจิตใจเดิม ๆ นั้นมาสู่โลกภายนอกซึ่งเปรียบเสมือนป่าใหญ่เต็มไปด้วยผลไม้อันหวานหอม คือ รูป รส กลิ่น เสียง เคียงสัมพันธ์

เราต้องทำงานหนักตั้งแต่เช้ายันค่ำ ตั้งแต่เกิดจนตาย เพื่อที่จะได้ลิ้มรสของรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แต่คนส่วนใหญ่ก็ได้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ จึงหิวอยู่ตลอดเวลา และต้องทำงานหนักต่อไป ถึงกระนั้นก็ไม่มีการเบื่อหน่าย ยังคงหลงระเห็จอยู่ในป่า เป็นทาสของยักษ์คือกิเลสต่อไป

พระพุทธเจ้าและเหล่าอริยสงฆ์สงสารหนุ่มมนุษย์ จึงมาชักชวนกลับบ้าน ชวนให้ออกจากป่าและการเป็นทาสของยักษ์กลับคืนสู่บ้านเดิม คือ ดวงใจอันสว่าง สะอาด สงบ สุข และท่านได้บอกหนทางให้เสร็จ คือ ศีลสมาธิ ปัญญา

แต่คนส่วนใหญ่ก็หาได้เชื่อฟังท่านไม่ กลับยินดีที่จะเป็นทาสรับใช้ยักษ์ผู้เหี้ยมโหดทารุณต่อไป

... เรากลับบ้านกันเถิด...

มองซากศพในป่าช้าน่าเกลียดนัก แต่ไม่ยักมอมงดูตัวให้ทั่วถึง  
ป่าช้าสัตว์นับไม่ถ้วนควรคำนึง มองให้ซึ่งป่าช้ามีที่ตัวเรา

(ธรรมโฆษ วัดถ้ำกองเพล จังหวัดหนองบัวลำภู)



## ภทเทกรตตคาถา

อดีต นานวาคเมยฺย นปปฏิกังเข อนาคตํ  
ยทตีตมุปหีนนํ อปุตตญฺจ อนาคตํ  
ปัจจุพนฺนญฺจ โย ธมฺมํ ตตถ ตตถ วิปสฺสติ  
อสีหิรํ อสงฺกุปปี ตํ วิทธา มนุพฺรหฺเย  
อชฺเชว กิจจมาตปฺปโก ชฺฌญฺญา มรณํ สุเว  
น ทิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเน มจฺจุณา  
เอวํ วิหาริมตาปี อโหโรตตมตฺนหิตํ  
ตํ เว ภทฺเท กรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มุนีติ

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงอดีต ไม่พึงหวังอนาคต  
เพราะอดีตล่วงไปแล้ว ละไปแล้ว และอนาคตยังมาไม่ถึง  
และผู้ใดเห็นธรรมอันเป็นปัจจุบันในที่นั้น ๆ  
ผู้นั้นรู้แจ้งแทงตลอดธรรมนั้น อันไม่เลว ไม่กำเริบได้แล้ว  
พึงบำเพ็ญความเพียรเสียตั้งแต่วันนี้  
ใครพึงรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้  
ไม่มีใครจะผัดเพี้ยนพระยามัจจุราช ผู้มีเสนาหมู่ใหญ่เป็นบริวารได้  
นักปราชญ์ผู้นี้ย่อมเรียกผู้บำเพ็ญเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน  
กลางคืนอยู่อย่างนั้นแล้ว มีราตรีเดียวเจริญ



## คาถาในยามคับขัน

อิติปิโส ภควา มือข้าพเจ้าทั้งสิบนิ้ว ยกขึ้นหว่างคิ้วต่างธูปเทียนทอง  
จักขุข้าพเจ้าทั้งสองขอดวายต่างทวารา ข้าพเจ้าขอถวายพระพุทธเจ้า  
พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า พระอริยะเจ้า ตลอดไปขึ้นไปถึงชั้นโสฬส  
พระพรหมินทร์ ท้าวอมรินทร์ ท้าวเวสสุวรรณ พระวิษณุกรรม พระภูมิ  
เจ้าที่ แม่นางพระธรณี แม่นางพระคงคา ช่วยคุ้มช่วยครอง ปกป้องรักษา  
ช่วยป้อนช่วยกัน เจ้าคุณเทวดา ช่วยกันรักษา ศัตรูมีมา มอดม้วยบรรลัย ศัตรู  
ที่ไหน บรรลัยที่นั่น เดชพระบารมีปกเกล้าเกล้า พระเสื้อเมือง พระทรง  
เมือง พระหลักเมือง ผู้เรืองฤทธา ขอจงมีความกรุณา ช่วยข้า ณ บัดนี้  
(นายชั้น กล้าผจญ)



## คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา อะเวราอัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง  
ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมด  
ทั้งสิ้น จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข เป็น  
สุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้  
มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก  
ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ



## กรวดน้ำ (ย่อ)

อิหัง โน ญัตตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ

ขอผลแห่งบุญกุศลนี้ จงมีแก่ญาติข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอญาติทั้งหลาย จงมีความสุขกายสุขใจเถิด



## รายนามผู้บริจาค

- คุณสมเกียรติ มาศสถิตย์
- คุณนุจรี มาศสถิตย์
- คุณทอง พรหมมา (ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์บริหาร  
และพัฒนาเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จำกัด)
- คุณรัตนา ชื่นบาน
- สโมสรไลออนระยอง





# คติธรรมน้ำใจดี

คติธรรมน้ำใจดี

ดอกบัว เกิดและเจริญงอกงามในน้ำ  
แต่ไม่ติดน้ำ ทั้งส่งกลิ่นหอม ชื่นใจให้รณรมย์ จันใด  
พระพุทธเจ้า ทรงเกิดในโลกและอยู่ในโลก  
แต่ไม่ติดโลก เหมือนบัวไม่ติดน้ำ จันนั้น

(อมฤตพจนา พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต))

